



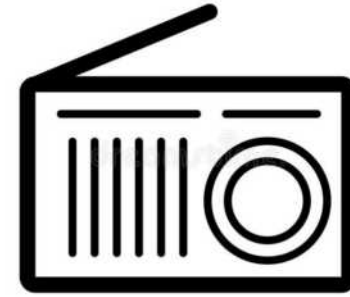
YOTTA[®]

PR REPORT 2023

CHIFFRES CLÉS 2023



4 RETOMBÉES TV
REACH : 1 762 500



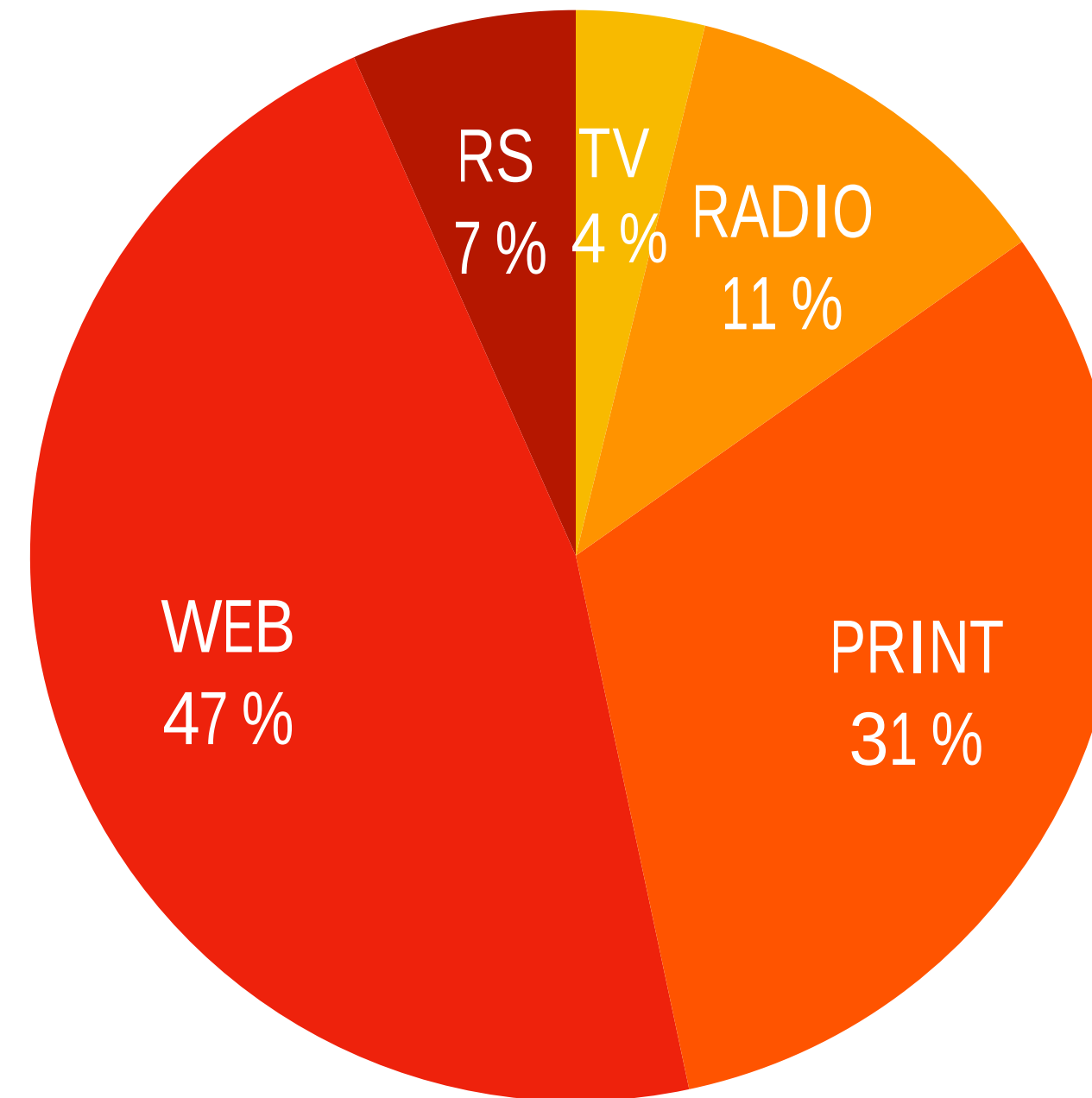
12 RETOMBÉES RADIO
REACH : 1 194 600



33 RETOMBÉES PRINT
REACH : 3 294 600



49 RETOMBÉES WEB
REACH : 355 093 900



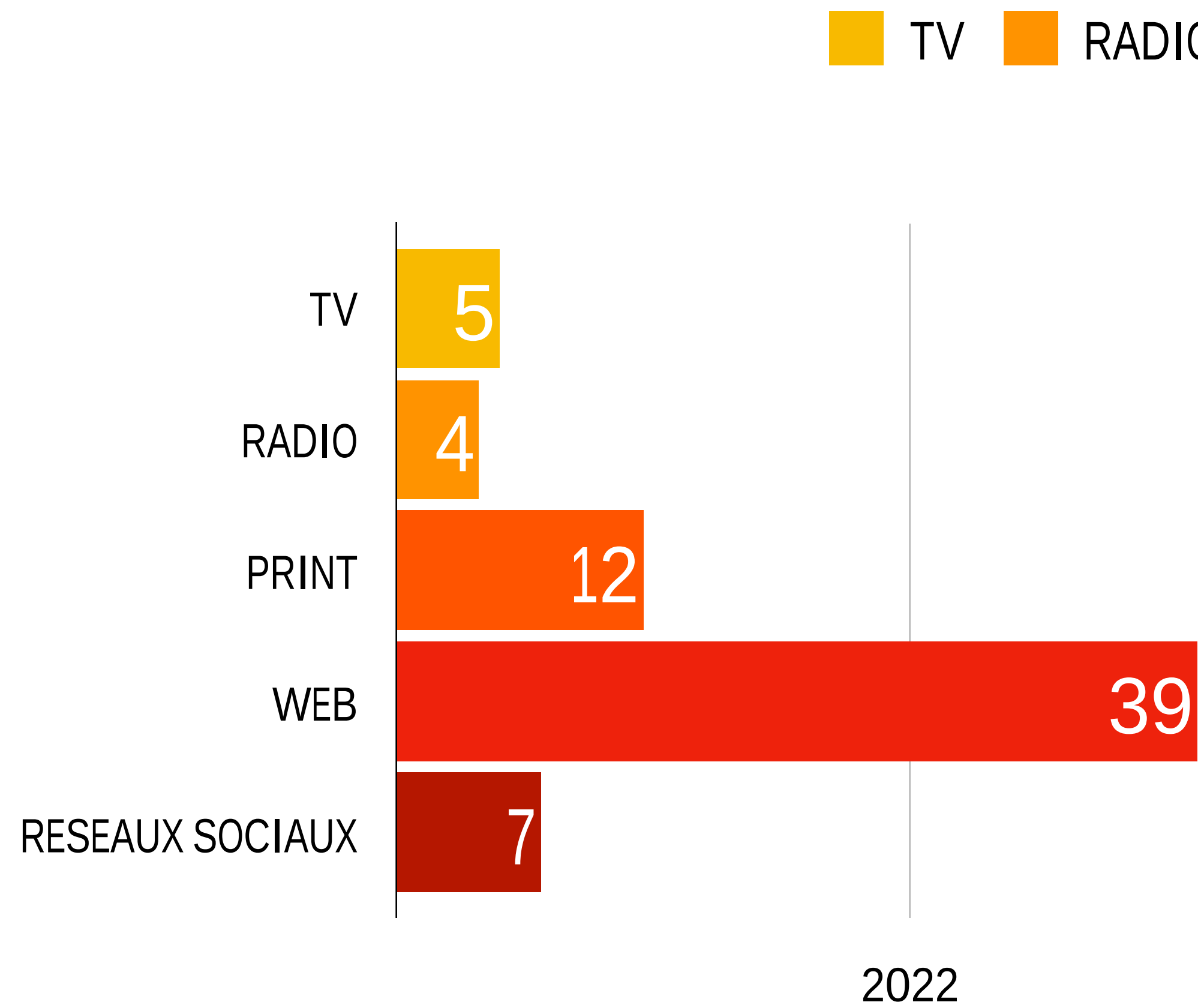
+ de 300 journalistes
contactés

+ de 50 journalistes invités
au voyage de presse

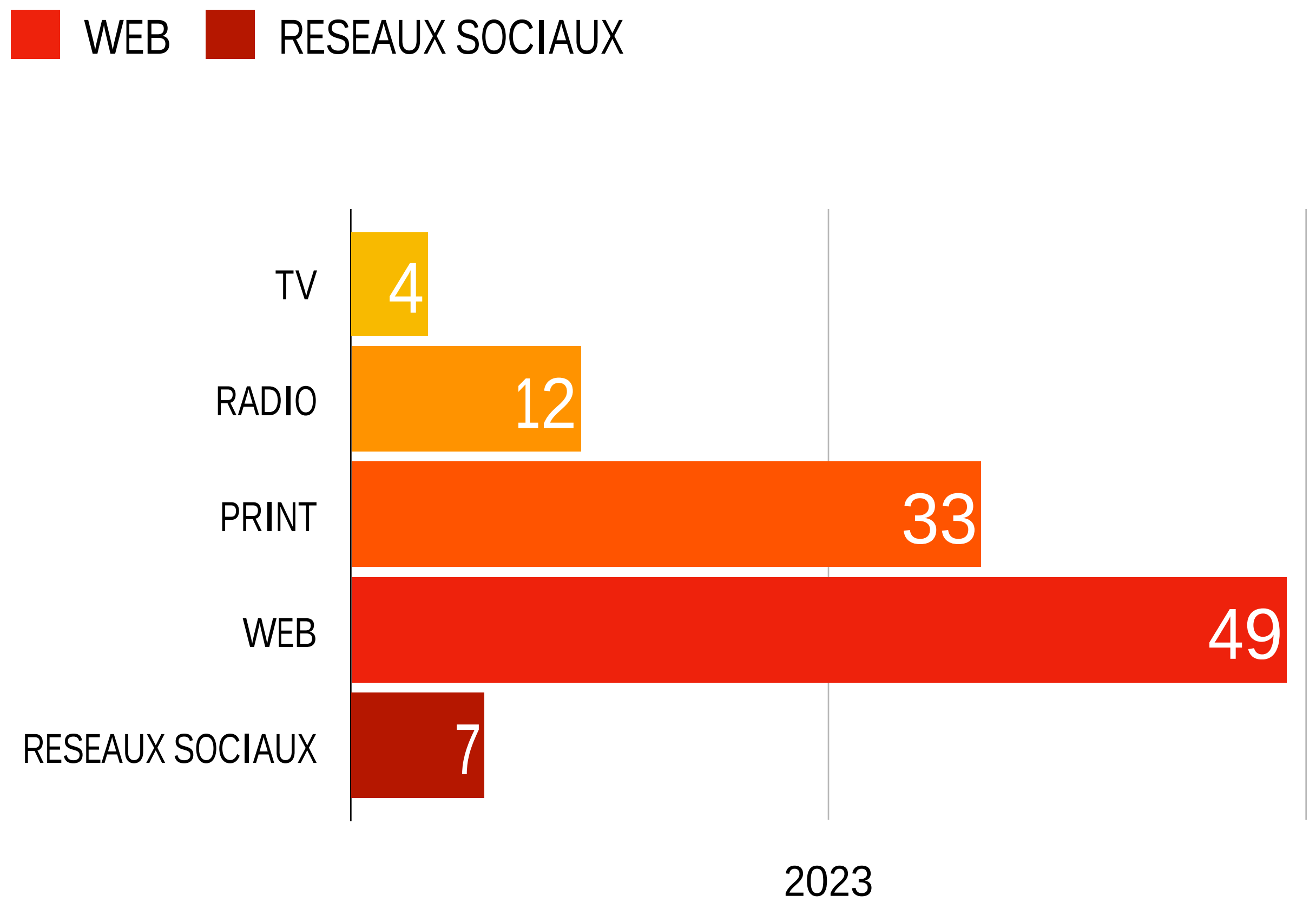
10 communiqués de presse
envoyés

*période de janvier à juillet 2023

CHIFFRES CLÉS 2022



CHIFFRES CLÉS 2023



Parutions en attente pour 2023 : L'Équipe Mag (octobre), Le Figaro (septembre), 26 minutes sur l'Equipe TV



A photograph of a crowd of spectators at an outdoor triathlon event. The crowd is diverse, with many people wearing sunglasses and casual summer clothing. Some are waving their hands. In the background, there are green trees and several tall, dark blue vertical banners with white text, including 'VOTTA' and 'XP'. A white semi-transparent rectangular box is centered over the image, containing the text 'RETOMBÉES TV'. Below the box, a black banner with white and red text is visible, featuring 'VICHY VICHY VICHY', 'SPORT', and 'XP'. The foreground shows a red carpeted area with white dashed lines, suggesting a race path or start/finish line.

RETOMBÉES TV



M6 - JT 12H45

07.06.2023

AUDIENCE : 1,6 M

[VOIR](#)



SPORT EN FRANCE
LA VICTOIRE EST EN ELLES

03.07.2023

AUDIENCE : 47,5K

[VOIR](#)



COMPETITION

Yotta XP

Array **INÉDIT**

Durée : 333min

Un enchainement de 1km de natation et 8km à pied avec un départ toutes les 60 minutes pour les hommes et 65 minutes pour les femmes.



SPORT EN FRANCE
DIRECT

22.07.2023

AUDIENCE : N/C

VOIR



FRANCE 3 AUVERGNE
JT 19/20

23.07.2023

AUDIENCE : 415K

VOIR

A photograph of a crowd of spectators at a sports event, likely a triathlon, given the 'XOTTA XP' branding. The crowd is diverse in age, with many children and young adults. Many people have their arms raised in excitement. In the background, there are green trees and a white fence. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, containing the text 'RETOMBÉES RADIO'. Below the box, a red and black patterned barrier is visible, with 'VICHY VICHY VICHY SPORT' and 'XOTTA XP' printed on it. The foreground shows a red running track with white dashed lines.

RETOMBÉES RADIO



21 MARS - 53 ÉPISODES - 1H ET 18 MN
#331 Réduire par 3 le taux d'absentéisme grâce au sport - Sacha Rosenthal
Devenir Triathlète

► Lire



Sacha Rosenthal commence à travailler à 17 ans. Il n'a pas le BAC. Mais c'est un autodidacte et surtout un bosseur. Il commence à réparer des ordinateurs puis sa petite entreprise grandit et devient un des leaders de son secteur. Aujourd'hui, il a 52 ans et son entreprise XEFI compte 1800 employés. 📈

Vous l'aurez compris, c'est une belle succès story entrepreneuriale. Mais l'histoire ne s'arrête pas là. Sacha est aussi un passionné de sport. Comme il le dit lui même, "le sport, c'est la vie!". 🏃‍♂️

Initialement, joueur de rugby, il se rend compte qu'il est fait pour la course à pied. Il a "une biomécanique de coureur". Ses résultats parlent d'eux même: moins de 31 minutes sur le 10 km... 🏃‍♂️, 🏊‍♂️

Mais comme tout bon entrepreneur qui se respecte, il a besoin de challenge et il se met donc à nager à l'âge de 35 ans pour se lancer sur le triathlon. Aujourd'hui, il est déjà venu au bout de 9 IRONMAN mais ce n'est pas tout. Il décide de contribuer au développement du sport par le biais de son entreprise XEFI qui sponsorise plusieurs athlètes pro et organise un nouvel évènement qui casse les codes. La course YOTTA. 🏆

Le concept est simple. Enchaîner plusieurs boucles de natation et de course à pied avec un départ fixe. L'objectif étant d'en faire un maximum tout en restant dans les limites de temps. Les premières éditions ont été un grand succès et on risque d'en entendre pas mal parler dans les prochaines années. 👁️👁️

Cerise sur le gâteau, XEFI est aussi une entreprise atypique. Le sport y est omniprésent puisqu'il y a 30 coachs qui suivent les employés dont 5 à temps plein, une cellule évènement qui en organise plus de 100 par an et des infrastructures hors normes : douches dans chaque agence, piste d'athlétisme au milieu des couloirs, terrain de basket ou encore salle de spinning dans les bureaux. Bref, ça en fera rêver plus d'un. 🍷

Résultat ? Le taux d'arrêt maladie a été divisé par trois. Food for thought... 🤔

Retrouvez l'intégralité de l'épisode sur le podcast Devenir Triathlète. 🎧

Bonne écoute! 🎧

Et pour en savoir en savoir plus sur notre invité : <https://www.linkedin.com/>

PODCAST DEVENIR
TRIATHLÈTE

21.03.2023

AUDIENCE : 12K

[ECOUTER](#)



JULIA VIGNALI & MÉLANIE GOMEZ

Bienfait pour vous

Chaque jour, Julia Vignali et Mélanie Gomez, entourées de trois chroniqueurs, proposent une émission dédiée au bien-être et au mieux vivre. Travail,...

[Suivre l'émission](#) ▾

EUROPE 1

27.04.2023

AUDIENCE : 2M

[ECOUTER](#)





Sport 360°

Chaque week-end vers 7h35 par Jason Jobert

[S'ABONNER AUX PODCASTS](#) [RÉAGIR](#)

Hugo TORMENTO, champion du monde de swimrun

Podcast diffusé le 17/06 à 08h00.

[f](#) [t](#) [in](#)



Jason Jobert a rencontré Hugo Tormento

Ce champion se prépare notamment La Yotta, course des 22 et 23 juillet où il va repousser ses limites

Faisons connaissance avec ce champion souriant, accessible et humain !

Le format de la YOTTA est complètement inédit avec l'enchaînement de plusieurs boucles de natation et de course à pied à très haute intensité, avec un cut-off éliminatoire à chaque tour (jusqu'à 3 ou 5 boucles selon les formats), garantit un incroyable spectacle. Avec plusieurs nouveautés pour cette deuxième édition et la présence des meilleurs spécialistes des disciplines enchaînées, notamment du triathlon, la YOTTA voit encore plus grand.

Sur chaque course du week-end, les participants, quel que soit leur niveau, devront répéter des efforts de plus en plus intenses pour tenter d'aller au bout de leur aventure. Chacun devra définir sa stratégie : aller le plus vite possible pour augmenter le temps de récupération avant le départ suivant ou bien en garder un peu sous le pied quitte à devoir aussitôt retourner plonger pour la prochaine boucle, sans avoir eu le temps de reprendre son souffle.

VIVRE FM

17.06.2023

AUDIENCE : 92K

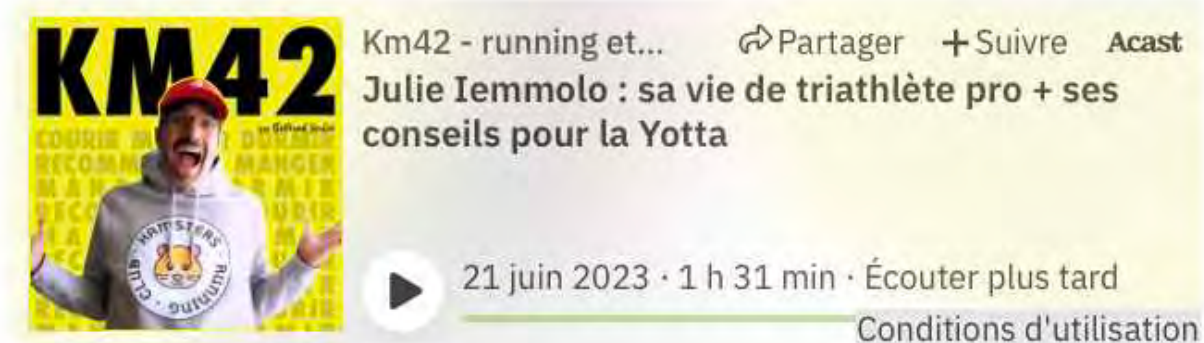
ECOUTER



Julie Iemmolo : sa vie de triathlète pro + ses conseils pour la Yotta — KM42 #209



Comment s'entraîne une triathlète professionnelle et quels conseils peut-elle me donner pour ma prochaine compétition ? Allez c'est parti !



KM42

21.06.2023

AUDIENCE : 23,6K

ECOUTER





Sport 360°

Chaque week-end vers 7h35 par Jason Jobert

[S'ABONNER AUX PODCASTS](#) [RÉAGIR](#)

Julie lemmolo, championne de France U23 d'aquathlon

Podcast diffusé le 24/06 à 08h00.

[f](#) [t](#) [in](#)





RÉÉCOUTER 18:57

Jason Jobert a rencontré Julie lemmolo

Née en 1999 à Aix en Provence, Julie est une championne confirmée

Elle nous fait découvrir la pratique de ses sports tout en se préparant pour La Yotta, les 22 et 23 juillet prochain à Vichy.

La Yotta:

Après une première édition qui avait rassemblé pratiquement la totalité de l'élite du triathlon longue distance, le plateau pour l'été prochain s'annonce d'ores et déjà explosif et beaucoup d'athlètes internationaux ont rejoint la course cette année.

Vous trouverez la vidéo teaser de cette deuxième édition : <https://www.youtube.com/watch?v=VfGujR1p18M>

Site internet : <https://yottaxp.com>

VIVRE FM

24.06.2023

AUDIENCE : 92K

ECOUTER



ENFILEZ DES CHAUSSURES ET UNE COMBINAISON AQUATIQUE : À LA DÉCOUVERTE DU SWIMRUN AVEC HUGO TORMENTO !

Le 24/06/2023 à 9:00



Enfilez des chaussures et une combinaison aquatique : à la découverte du swimrun avec Hugo Tormento !



Courir. Nager. Courir. Nager. C'est un peu le résumé de la discipline mise à l'honneur aujourd'hui dans RMC Running : le swimrun. Ce sport de pleine nature peut se pratiquer en duo ou en solo. Il mêle course à pied et natation. Benoît Boutron et Yohan Durand vous expliqueront tout avec un invité prestigieux, le Français Hugo Tormento, vainqueur de l'Ötillö 2022, épreuve la plus mythique du swimrun. Avec son partenaire Max Andersson, le Français a battu le précédent record de cette course avec plus de 37 minutes en moins.

La séance, elle, sera consacrée à cette discipline avec de nombreuses questions pratiques : quel équipement doit-on utiliser ? Comment se ravitailler ? Est-ce accessible à tout le monde ?

Le bon plan dossard mettra à l'honneur la Yota XP à Vichy les 22 et 23 juillet. En solo ou en duo, venez découvrir le swimrun avec différents formats de courses sur le plan d'eau de Vichy ! 2 dossards sont à remporter, restez bien à l'écoute !

RMC SPORT
RMC RUNNING

24.06.2023

AUDIENCE : 92K

ECOUTER



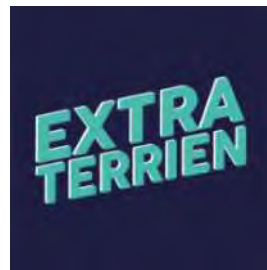
• **FRANCE BLEU PAYS D'AUVERGNE** (14/07/23 à ↓
09:55 | 00:00:40)

« **Le 9/11 France Bleu Pays d'Auvergne** » *Lucie Agostinho*
La ville de Vichy se transforme en une destination sportive incontournable avec des compétitions de renommée mondiale, telles que le Yotta XP.

FRANCE BLEU PAYS
D'AUVERGNE

14.07.2023

AUDIENCE : 100K



1h 2 min

LIRE ▶

Manon Genêt - La déesse du triathlon

Extraterrien - Sport

Résumé_

Manon Genêt est une triathlète professionnelle française au palmarès impressionnant. 🇫🇷 Avec plusieurs victoires consécutives sur le triathlon d'Ironman, notamment à Vichy et au Pays de Galles en 2019, ainsi que plusieurs titres de championne de France de triathlon de longue distance, Manon et son talent exceptionnel ne manqueront pas de vous captiver. 🔥

Ayant commencé dans la gymnastique, elle se rend rapidement compte qu'elle ne détient pas le physique adéquat pour se professionnaliser.

Elle s'est alors tournée vers le triathlon, une décision qui a changé sa vie.

Elle dévoile les défis auxquels elle fait face en grandissant et comment elle a trouvé sa place dans cette discipline exigeante.

Au-delà de leur carrière sportive, Manon aborde des sujets captivants.

Elle nous explique comment les triathlètes gagnent leur vie grâce aux prix des courses et nous fait part de ses projets personnels en dehors du triathlon.

La préparation mentale sera également au cœur de votre conversation.

Manon partage l'importance d'accepter sa vulnérabilité et comment elle a appris à se connaître grâce au triathlon et à la préparation mentale.

Cependant, l'épisode ne serait pas complet sans évoquer le défi auquel Manon a dû faire face. Lors de la course de Kona en 2022, un problème de santé lié à la nutrition l'a contraint à abandonner.

Manon livre son expérience et confie qu'elle lutte encore aujourd'hui pour surmonter ce défi nutritionnel, mais surtout pour retrouver ses capacités.

Cette conversation honnête et impactante vous plongera dans l'univers incroyable d'une triathlète professionnelle française et vous insufflera une motivation nouvelle.



EXTRATERRIEN

14.07.2023

AUDIENCE : 15K

ECOUTER



LE "TEAM BUILDING" GRÂCE AU RUNNING : LA SOLUTION MIRACLE POUR ÊTRE PLUS PRODUCTIF ET PLUS PERFORMANT ?

Le 22/07/2023 à 9:00



Le "Team Building" grâce au running : la solution miracle pour être plus productif et plus performant ?



RMC Running vous accompagne toute la période estivale. À travers plusieurs thématiques, Benoît Boutron et Yohan Durand vous vont aider à encore progresser en course à pied. Cette semaine, focus sur le sport en entreprise. Et si le "Team Building" sportif était la solution pour mieux travailler ? Comment instaurer une culture sportive dans une entreprise ? Faut-il mettre les salariés en concurrence ? Sacha Rosenthal, passionné de sport et PDG de Xefi, leader Français des services informatiques auprès des PME et TEP viendra évoquer sa vision du travail et du sport, lui qui a notamment installé une piste d'athlétisme dans les locaux de son entreprise. Il sera accompagné par Sami Driss, ancien basketteur professionnel, devenu aujourd'hui directeur opérationnel de la branche sport de Xefi.

Le bon plan matos est parfait pour se rendre au travail en faisant du vélo : un casque "Speed City" de la marque Mavic est à remporter. Restez bien à l'écoute !

RMC SPORT
RMC RUNNING

22.07.2023

AUDIENCE : 100K

[ECOUTER](#)



RADIO SCOOP

22.07.2023

AUDIENCE : 345K



AUJOURD'HUI - S4 É203 - 1H ET 8 MN

Denis Chevrot - Le français finisher de 25 Ironman

Extraterrien - Sport

► Lire



___Résumé___

L'univers incroyable du triathlon aux côtés de Denis Chevrot, un véritable champion français qui a conquis l'Europe deux années consécutives en remportant le titre d'Ironman en 2022 et 2023. 🔥

Parti d'une passion pour la nage, il a rapidement embrassé le défi ultime du triathlon, nous dévoilant les motivations profondes qui l'ont conduit à cette transition audacieuse.

Au cours de cette heure d'entretien captivante, Denis Chevrot nous révèle les coulisses de sa vie de triathlète professionnel.

Bien plus qu'une quête d'argent, il partage avec nous son insatiable désir de donner le meilleur de lui-même, repoussant sans cesse ses propres limites pour atteindre l'excellence sportive.

Avec pas moins de 24 Ironman à son actif, dont deux couronnés de victoire, Denis nous inspire à croire en nos propres capacités et à viser toujours plus haut. 🏆

La préparation mentale est un aspect clé du succès de Denis, et il nous éclaire sur l'importance cruciale de cet entraînement invisible dans l'amélioration de ses performances.

Les aspirations futures de Denis Chevrot son également un point clé.

Son objectif ultime ?

Briller sur les terres hawaïennes et réaliser une performance qui restera gravée dans les mémoires.

Rien ne semble pouvoir entraver sa détermination à atteindre ce chrono tant espéré.

Et ce n'est pas tout !

Notre invité nous dévoile en exclusivité les détails passionnants de la Yotta XP, une nouvelle course palpitante qui secoue la scène du triathlon en France. 🇫🇷



EXTRATERRIEN

23.07.2023

AUDIENCE : 15K

ECOUTER



- **FRANCE BLEU PAYS D'AUVERGNE** (28/07/23 à 06:45 | [↓](#) 00:02:06)
« **Le 6/9 France Bleu Pays d'Auvergne** » *Philippe Viallon*
Vichy propose des soirées festives tous les samedis de juillet à août, avec concerts pop-rock, électro et activités pour enfants. Vichy devient une destination sportive incontournable avec des compétitions mondiales pres...

FRANCE BLEU PAYS
D'AUVERGNE

28.07.2023

AUDIENCE : 100K

A photograph of a crowd of spectators at an outdoor triathlon event. The crowd is diverse in age, with many children and young adults. Many people have their arms raised in excitement. In the background, there are green trees and several tall, dark banners with white text, including 'VOTTA' and 'XP'. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, containing the text 'RETOMBÉES PRINT'. The foreground shows a red carpeted area with white dashed lines, and a black barrier with 'VICHY' and 'SPORT' logos.

RETOMBÉES PRINT

LA MONTAGNE

La Yotta XP revient



LAURÉAT. Le Corre, premier vainqueur.

La Yotta XP a été expérimentée avec succès dans et autour du plan d'eau de Vichy, l'été dernier. Cette course unique en son genre va faire son retour sur les bords de l'Allier les 22 et 23 juillet. Deux distances sont au programme : 1 km de natation suivi de 8 km de course à pied pour la Yotta XP ; 500 m de natation et 4 km de course à pied pour la Yotta XPS. Les athlètes défient le chronomètre puisqu'ils doivent passer le cut dans un temps imparti qui se réduit de 5 minutes à chaque boucle. Le promoteur, Sacha Rosenthal (PDG de XEFI) et le directeur de course, Gaël Ménard, se sont engagés jusqu'en 2026 avec Vichy. ■

LA MONTAGNE

17.01.2023

EXEMPLAIRES : 136K

LIRE



En Bref

- 2020 : Vichy lance sa marque territoriale et la « Maison Vichy » pour porter l'image de la Ville et accroître son attractivité.
- Portrait(s) a dix ans ! En 2022, l'exposition phare de la Ville de Vichy célébrait ses 10 printemps. L'édition 2023 ouvrira ses portes à compter du 9 juin.
- 24 juillet 2022 : Vichy célébrait son **premier anniversaire « UNESCO »** avec la ville de Montecatini Terme. Rendez-vous le 23 juillet prochain pour l'anniversaire des deux ans.
- Iron Man : avec 4 000, puis 4 300 athlètes en 2021 et en 2022, l'IronMan Vichy a battu ses records.
- Le Carnaval du Lac a accueilli près de 28 000 visiteurs du 16 au 18 septembre 2022
- Tourisme d'affaires : Plus de 200 dossiers, et 20 000 congressistes accueillis en 2022 (+74% de croissance par rapport à 2019 année de référence avant COVID).
- Tourisme : 51 526 visiteurs entre mai et septembre 2022 (+9%).
- Office de Tourisme : **lancement des travaux de rénovation de l'office tourisme fin 2022.**
- Le 8 mars 2023 : le **Paris-Nice passe par Vichy** avec une arrivée à la Loge des Gardes.
- Médiathèque Valéry-Larbaud :
 - Depuis 2018 : ouverture l'après-midi le premier dimanche de chaque mois de 14h à 18h
 - À partir de mai 2023, **lancement d'une résidence d'auteur avec Mangaka**, illustrateur de mangas, pour valoriser cette forme d'art et ouvrir la médiathèque à de nouveaux publics.
- Après Brisbane en Australie il y a 4 ans, **Vichy accueille les Global Games** du 4 au 10 juin 2023, compétition mondiale du sport adapté.
- La course du **Yotta XP** et Vichy s'engagent pour 4 années de partenariat. En 2023, Vichy accueillera cette nouvelle compétition les 22 et 23 juillet.

C'EST À VICHY

27.02.2023

EXEMPLAIRES : 22K

LIRE

LA MONTAGNE

« Tous les voyants sont au vert » sur le territoire de Vichy

Sur le territoire de Vichy, le lancement officiel de la saison touristique aura le mercredi 16 mai. Pour l'instant, les premiers signes sont encourageants.

Entre mai et septembre 2022, les quatre offices du tourisme du territoire, Billy, Châtel-Montagne, Le Mayet-de-Montagne et Vichy, ont accueilli 51.526 visiteurs. Soit une hausse de 9 % par rapport à l'année précédente. « La saison a été très bonne l'année dernière. On espère faire aussi bien en 2023 », se félicite Adrien Southon, directeur adjoint de Vichy Destinations. Pour l'instant, « tous les voyants sont au vert. Avril est un



bon mois avec beaucoup de visiteurs. » Une tendance se dégage en ce moment : « Les visiteurs anticipent plus leur venue sur le bassin vichyssois », indique Adrien Southon. Selon lui, « le taux de remplissage des hôtels est positif. »

Des difficultés pour recruter

Un riche programme d'animations est annoncé avec des nouveautés comme un cabaret music-hall au Palais des congrès, quatre samedis en juillet et en août. Pour l'instant, le directeur adjoint de Vichy Destinations n'en dira pas plus mais prévoit un été « festif et sportif. » Les rendez-

vous comme la fête de la musique, les fêtes napoléoniennes, l'Ironman, le Yotta XP auront lieu cet été. Le retour du Jet Ski World series est prévu fin juillet. Bref, « On attend un bel été », confie Adrien Southon. Mais un bémol existe dans ce tableau idyllique : les difficultés de recrutement des professionnels du tourisme du bassin vichyssois. Pour faire face, une campagne de communication sur les métiers du tourisme a été menée et un forum de recrutement s'est déroulé récemment. ■

Mickaël Charrondière

Pratique. Après des travaux de rénovation, l'office de tourisme de Vichy est de nouveau ouvert au public, rue du Parc.

LA MONTAGNE

05.05.2023

EXEMPLAIRES : 136K

LIRE



SPÉCIAL DÉBUTANTS

YOTTA XP

L'OCCASION DE PLONGER DANS LE GRAND BAIN ?

Si le triptyque natation-vélo-course à pied vous paraît encore insurmontable, pour ne pas commencer par un enchaînement plus accessible, combinant natation et course à pied ? Ça tombe bien, l'évènement Yotta XP de juillet prochain sera une occasion en or d'expérimenter ce premier enchaînement ! Voici quelques conseils pour bien préparer cette épreuve atypique mais idéale pour débiter dans les sports enchaînés !

Par La rédaction - Photos Thierry Sourbier

Les 22 et 23 juillet 2023, Vichy accueillera la seconde édition de la YOTTA XP. Après le succès du premier rendez-vous l'été dernier, les organisateurs de la YOTTA voient grand et se projettent vers une multiplication des YOTTA en France, dans un premier temps, puis à l'étranger. Grâce à un concept unique, proposent un enchaînement de 5 boucles de natation et course à pied à très haute intensité couplée à un cut off, la YOTTA veut continuer de grandir et séduire des athlètes de tous horizons. Le format Yotta XP propose un enchaînement 1km de natation + 8 km de course à pied. Le format Yotta XPS propose des distances divisées par deux par tour, plus abordables pour le commun des mortels : 500m de natation + 4 km de course à pied, soit entre 10 et 12 minutes de natation, et 20-25 minutes de course à pied...

Un concept unique

« **Une dinguerie.** » Vainqueur de la première édition de la YOTTA XP en juillet dernier, Pierre Le Corre n'avait pas trouvé d'autre qualificatif pour évoquer la YOTTA XP. Même sentiment pour Margot Garabedian, victorieuse chez les femmes : « **Cette course est folle !** ». Les deux titres seront remis en jeu, les 22 et 23 juillet 2023, pour la deuxième édition. Imaginée dès le début pour devenir un rendez-vous incontournable du calendrier, pour les meilleurs athlètes, mais aussi pour tous les amateurs désireux de vivre une expérience sportive inédite, seul ou souvent entre amis, entre collègues de travail, entre coéquipiers de club et parfois même en famille.

Sur le format YOTTA XP, le plus relevé des trois formats disponibles avec 1km de natation enchaînés avec 8km de course à pied, le spectacle avait été permanent avec un plateau d'une densité rarement vue en France, composé de champions



« La difficulté : répéter des efforts de plus en plus intenses, avec moins de récupération. »

du monde, d'Europe, de France, des vainqueurs d'Ironman, d'EmbrunMan, d'épreuves de triathlon de toutes les distances ou encore d'aquathlon et de swimrun.

Même enthousiasme sur les formats YOTTA XPS et XPS RELAIS, où les distances divisées par deux (500m de natation et 4km de course à pied) rendent l'évènement accessible au plus grand nombre et principalement aux amateurs désireux de vivre une expérience sportive inédite, seul ou souvent entre amis, entre collègues de travail, entre coéquipiers de club et parfois même en famille.

A chaque tour se remettre en question

Un enchaînement de boucles composées d'une partie natation puis d'un parcours à pied. A chaque tour, une barrière horaire oblige les athlètes à accélérer encore et encore sous peine de ne pouvoir repartir. Chaque tour bouclé dans les temps ressemble déjà à une victoire. Pour prétendre à la victoire, l'effort est à reproduire à cinq reprises. Pendant deux jours, les épreuves vont se succéder avec à chaque nouveau départ, la même excitation, la même impatience, la même concentration et parfois aussi, le même stress.

Nager vite, courir vite et répéter le même enchaînement avec la fatigue toujours plus présente. Aussi bien destinée aux athlètes aguerris qu'aux sportifs désireux de tester des formats inédits et de vivre

de nouvelles expériences, la YOTTA a très vite trouvé et séduit son public. Ou plutôt ses publics avec des sportifs venus d'horizons très variés (triathlon, natation, course à pied etc.) et de tous les niveaux. En pleine explosion, le swimrun (enchaînements successifs de natation et de course à pied) séduit de plus en plus de pratiquants. Disputés en individuel ou en relais avec des distances divisées par deux, les formats YOTTA XPS et YOTTA XPS Relais sont accessibles au plus grand nombre. Relever ces défis, c'est la promesse de partager un moment intense entre collègues grâce au challenge inter-entreprises, entre amis, entre coéquipiers de club et même en famille. Avec pour toutes les courses une proximité unique entre spectateurs et athlètes. Sur chaque course du week-end, les participants, quel que soit leur niveau, devront répéter des efforts de plus en plus intenses pour tenter d'aller au bout

de leur aventure. Chacun devra définir sa stratégie : aller le plus vite possible pour augmenter le temps de récupération avant le départ suivant ou bien en garder un peu sous le pied quitte à devoir aussitôt retourner plonger pour la prochaine boucle, sans avoir eu le temps de reprendre son souffle.

A contrario de la YOTTA XP, chaque boucle de la YOTTA XPS est un succès. Valider les boucles les unes après les autres, c'est la fierté d'être capable d'enchaîner les efforts et de passer à chaque fois la ligne d'arrivée.

YOTTA XPS RELAIS

C'est le même parcours mais avec une expérience et des émotions partagées. D'une part, il est possible d'aller plus loin dans l'aventure et le fait de se dépasser en équipe apporte une nouvelle vision de la performance. Cette année le relais prend une dimension particulière car c'est une course à part entière avec ses propres départs et un classement définitif. En plus des distances divisées en deux, les temps de récupération entre chaque boucle permet à tous de reprendre des forces, se reposer et repartir de plus belle pour la manche suivante.

Les conseils pour une bonne préparation globale

1- Suivre un entraînement régulier et efficace :

Pour réussir la Yotta et la Yotta S, votre entraînement doit être régulier dans le temps. Si vous manquez de temps pour vous entraîner, gardez votre objectif en tête chaque jour afin de rester motivé. Je suis sûr que vous allez trouver le petit créneau qui vous permettra d'être régulier à l'entraînement.

Se lever 50 minutes plus tôt pour aller faire un petit footing le matin deviendra petit à petit une habitude plus facile à tenir ! Vous allez rapidement prendre conscience que la régularité vous permet aussi de prendre plus de plaisir dans votre pratique, et vous faire progresser. La motivation aussi a besoin d'être endurante ! Une sollicitation physique régulière pendant les 3 derniers mois de préparation, vaut mieux qu'une grosse motivation au début de cette période, puis plus rien au bout d'un mois !

2- Varier les plaisirs et les sports à l'entraînement

Sur la Yotta, il y a deux sports, la natation et la course à pied. Vous pouvez donc alterner les entraînements sur ces deux disciplines. On dit souvent que la natation permet même de récupérer de la course à pied.

En effet, malgré la sollicitation de l'effort de la nage, le milieu aquatique permet de relâcher les tensions musculaires sur les membres inférieurs. C'est aussi l'occasion de tester les plaquettes (autorisées pendant la Yotta), et même d'aller nager en eau libre si vous pouvez.

La nage en eau libre est différente de celle en piscine. Il est préférable de la tester à l'entraînement pour se concentrer sur votre trajectoire et la prise de repère visuel. L'effort est aussi différent qu'en piscine, car il est continu (sans pause au mur).

3- Du lent et de l'allure de compétition

Vous pouvez aussi varier les allures. Il est important de faire des entraînements relativement longs à basse intensité, et d'ajouter également des séances aux allures de votre compétition. Vous pouvez effectuer des tests comme celui prévu en début de programme MyTRIBE spécial Yotta pour savoir quelle est votre allure de course idéale.

4- Bien manger pour bien récupérer :

L'entraînement est aussi l'occasion de tester les produits énergétiques que vous allez vouloir utiliser pendant la compétition. Les périodes de récupération entre chaque tour de la Yotta vous permettront de bien vous ravitailler. Privilégier les glucides et les protéines pour avoir une meilleure récupération. Il existe des boissons de récupération combinant ces deux macro-nutriments. Une bonne digestion est aussi importante pour repartir sur le tour suivant en pleine possession de ses moyens. Testez et choisissez la marque de produit énergétique qui vous convient pour une bonne digestion le jour de la course.

5- Anticipez la préparation du matos

Ce n'est pas la veille de la course qu'on checke son matos de compétition. Sortez la combinaison Néoprène du placard pour voir si tout est en ordre et les plaquettes si besoin. Les plaquettes pour nager en eau libre doivent être plus serrées et ajustées sur les mains qu'en piscine. Pensez à l'astuce des lacets élastiques sur les chaussures de course à pied. Vous gagnerez de précieuses secondes à la transition natation / course à pied.

TRIMAG

17.05.2023

EXEMPLAIRES : 35K

LIRE





CONSEILS ENTRAÎNEMENT
Spécial Débutants

Du bassin à l'eau libre

Aborder son premier départ en natation

Les indispensables éducatifs

Yotta XP - Pour bien débuter dans la discipline !

Les 10 règles d'or avant son 1^{er} triathlon

Comment affronter mentalement le triptyque

Comment choisir son vélo ?

Comment s'entraîner en fractionné en vélo ?

Appréhender son 1^{er} XTerra

Le matos du débutant

ENTRAÎNEMENT



DU BASSIN
À L'EAU LIBRE

D'UN MONDE À L'AUTRE

Comment me préparer à la nage en eau libre avant un triathlon, si je ne peux nager qu'en piscine ? C'est souvent la question qui taraude les néo-triathlètes. Voyons comment appréhender ce moment si attendu, ou redouté !

Par OpenTri.fr

On sait tous qu'il est important de se mettre dans les conditions de course autant que possible à l'entraînement pour bien se préparer à la course du Jour J. Mais contrairement au vélo et à la course à pied, il n'est pas évident (voire impossible) de nager en eau libre toute l'année. Et pour la majorité d'entre nous, il est même fort probable qu'on ne puisse le faire que quelques fois avant les premières compétitions de la saison. Alors, comment faire pour préparer ce moment qui recèle ses spécificités, qu'on ne retrouve pas forcément lorsqu'on aligne les longueurs en piscine ? Voici quelques pistes et exercices pour se préparer à la natation en eau libre... sans pouvoir nager (beaucoup) en extérieur

« Travailler en piscine la gestuelle propre à l'eau libre. »

Osez la combi en piscine...

Pour s'habituer à nager dans les conditions de l'eau libre en piscine, vous pouvez déjà effectuer vos séances en combinaison (ou une partie de la séance, pour éviter tout risque d'hyper thermie...). Attention néanmoins de bien prendre vos précautions. Toutes les piscines n'autorisent pas qu'on nage en combinaison, ou en tout cas, pas à n'importe quel moment. Pensez à demander l'autorisation avant d'arriver avec votre costume de « pingouin » triathlète et privilégiez les créneaux où il n'y a pas trop de monde. Engagez-vous à arriver avec une combi propre, ça aidera. Si vous êtes en club de triathlon, c'est normalement plus simple. Votre club organise peut-être déjà des créneaux avec combi. Si c'est le cas, profitez-en !

Il y a 3 intérêts à nager en combinaison, même en piscine :

1. S'habituer aux contraintes musculaires

Vous le savez, nager avec une combinaison néoprène, aussi "technique / haut de gamme" soit-elle, modifie profondément votre mouvement et vos sensations. Côté positif, elle vous apporte de la flottabilité et du maintien pour vous plus d'équilibre dans l'eau. Elle joue aussi un rôle hyper important dans votre hydrodynamisme : le néoprène de la combi glisse bien mieux que notre peau dans l'eau. Cependant, la combi contraint également vos mouvements, et c'est particulièrement sensible sur le haut du corps. Le néoprène limite – ou rend plus

TRIMAG

17.05.2023

EXEMPLAIRES : 35K

LIRE



« Rester sur des allures travaillées à l'entraînement »

Les conseils pour bien gérer la compétition :

1- Lever le pied la dernière semaine

Et oui, il est trop tard pour rattraper le manque d'entraînement. Les dés sont jetés, maintenant il vaut mieux jouer sur la fraîcheur. Réduisez progressivement le volume d'entraînement la dernière semaine, avec quelques sollicitations à l'allure de compétition.

2- Les sports d'endurance demandent d'avoir fait le plein des réserves énergétiques avant la course.

Pensez à avoir une alimentation équilibrée, et augmentez si besoin votre ration glucidique 2 à 3 jours avant la course.

3- Préparez votre stratégie de récupération entre chaque tour.

Dès que vous aurez passé la ligne d'arrivée d'un tour de la Yotta, votre objectif après celui de finir ce tour dans la limite de temps, sera de bien récupérer pour le tour suivant. Il faut donc avoir prévu tout ce qu'il faut pour optimiser la récupération : nutrition, auto-massage, relaxation... ainsi que re-nutrition et re-concentration pour le départ suivant. Vous pouvez amener également un petit rouleau de massage, une serviette pour vous poser, réfléchir à une routine de récupération rapide à mettre en place dès le passage de la ligne.

4- Repérer les parcours de compétition et de transition

Connaître le chemin par cœur vous fera gagner de précieuses secondes et de l'énergie. Tout ce qui est automatique est plus facile à gérer. C'est vrai qu'au bout du 3e tour vous devriez vous souvenir des virages à prendre, mais avec le stress, il vaut mieux avoir visualisé en réel, puis dans sa tête, toute la course.

Vous pouvez d'improvisation sera déjà bien occupé par la gestion des allures qu'il faudra contrôler en permanence, des temps limites à ne pas dépasser, et de votre motivation à booster au maximum !

5- La régularité pour mieux durer

En compétition, il sera sûrement plus judicieux de rester sur les allures que vous avez travaillées à l'entraînement (lors des séances d'allure de compétition). Si l'objectif est d'être finisher, laisser partir les copains fougueux, qui le regretteront peut-être ensuite.

Pour les plus entraînés, expérimentés et ambitieux, laissez parler l'artiste qui sommeille en vous. La compétition est aussi le moment de débrancher le cerveau et de réaliser l'impossible !

Rappel des **temps limites** à ne pas dépasser pour avoir la possibilité de passer au tour suivant :

Yotta XP : 1km de nage + 8km de course à pied par tour.

Tour 2 : homme 55min , femme 60min

Tour 4 : homme 45min , femme 50min

Yotta XPS : 500m de nage + 4km de

Tour 1 : 40min

Tout 2 : 30min

Table 4. 95% CI

Bonne prépar

plaquettes entre les dents ! ●

Exemple d'une semaine de préparation

Les coachs My Tribe vous proposent ici une semaine de leur plan d'entraînement spécifique à la Yotta XP, où s'alternent 5 séances de course à pied et séances de natation.

Mardi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				
Intensité cible : 2 Durée : 1h30 Distance totale : 3km Nom de l'entraînement : Z4 + technique	Intensité cible : 2 Durée : 40 min Footing Allure régulière	Intensité cible : 4 Durée : 50 min Distance : 1400m Z4 + technique 500m échauffement : 4 x (100m crawl pull + 25m brasse) - Récup : 10" 200m éducatif : 2 x (50m crawl + 50m éducatif) - Récup : 10" 1er éducatif : Hq de bras élevée 2e : poings fermés 600m corps de séance Z4 : 3x100m crawl Z4 - Récup 15" 6x50m crawl Z4 - Récup 10" 100m souple : 200m / dos au choix	Intensité cible : 7 Durée : 44 min Z2 40" + 6 lignes droites progressives Pour les lignes droites progressives : 100m environ Bonne progressivité dans l'allure Partir doucement et finir assez vite mais pas à fond Bien placé techniquement Le bassin bien gainé La pose de pied au sol dynamique Récup : 30 secondes en trotinant	Z4 14" Intensité cible : 5 Durée : 54 min Echauffement footing, commencer très cool au début. 10 minutes à Z2 Puis 7 x 2' à Z4 - Récup : 1'30 Z1 Retour au calme : 10 minutes à Z1
Aperçu corps de séance : 10 x 100m, 2 x 300m 400m échauffement : 4 x (75m crawl + 25m dos) - Récup 10" 400m échauffement : 4 x (50m crawl + 50 m battements sans planches bras de brasse) - Récup 10" 400m éducatif : 4 x (50m crawl + 50 m éducatifs) Récup 10" Educatifs : Poings fermés / Bras tendus / Touché cuisse avec pouce/Getbe d'eau derrière. 1000m corps de séance : 10x 100m crawl régulier - Récup 10" 600m corps de séance : 2 x 300m crawl - Récup 10" 1er 300m : plaquettes seules en amplitude élevée 2e 300m : 3 x (50m crawl respiration au choix + 50m crawl respiration 3 temps obligatoirement) 200m souple : 2 x (200m crawl				



Avec le code offrant 50% de réduction : **YOTTAMYTRIBE**



TRIMAG

17.05.2023

EXEMPLAIRES : 35K

LIRE



coûteux énergétiquement – le roulis des épaules et l’extension du bras sur la phase de reach, même sur les modèles haut de gamme. Autant de changements dans votre mouvement auxquels il faut s’habituer. Plus vous nageriez en combi, plus à l’aise vous serez musculairement... et techniquement.

2. Trouver votre technique en eau libre

Dans la lignée du point précédent, vous savez que porter une combinaison néoprène impacte également votre technique de natation. C’est étroitement lié : plus de contraintes musculaires -> optimisation de votre geste.

Généralement, on observe **3 grands changements** :

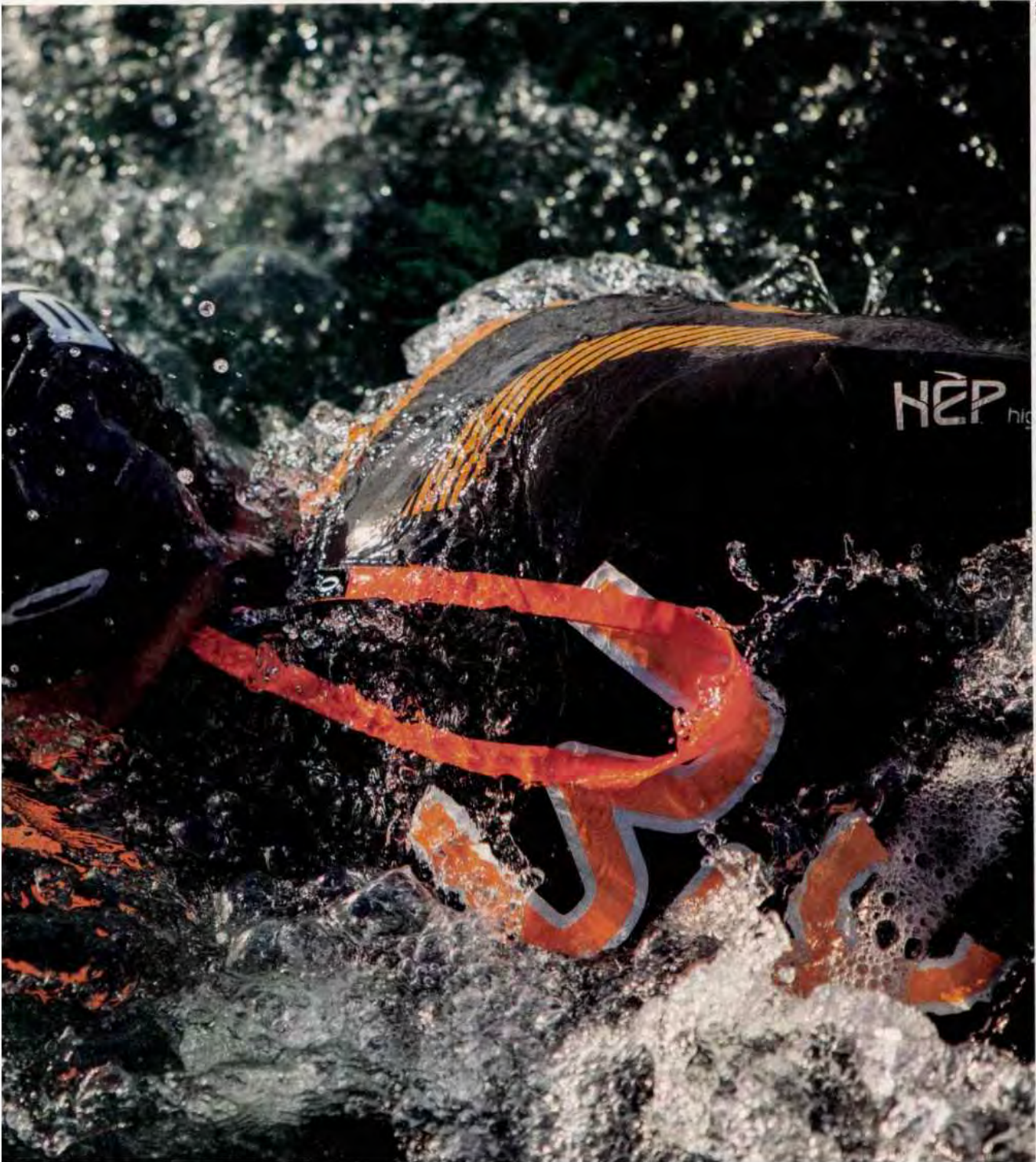
- Une phase de reach raccourcie
Le reach, c’est l’extension du bras après son entrée dans l’eau. Le reach est rendu plus “coûteux” énergétiquement puisque les contraintes de la combi ne permettent pas une extension aussi libre du bras.
Résultat : on a tendance à “aller chercher moins loin” sous l’eau et à démarrer la phase suivante de catch plus précocément.
- Des bras plus tendus sur le retour aérien
La moindre liberté de mouvement joue aussi sur le mouvement lors du retour aérien du bras. On observe généralement que l’angle de flexion au niveau du coude est beaucoup moins prononcé qu’en maillot. Et parfois, le retour se fait même totalement bras tendus. Rien d’inquiétant sur ce point : cherchez simplement à trouver l’angle le plus optimal pour économiser votre dépense énergétique lors du retour aérien.

- Une économie sur les jambes
Nager en combi est un vrai bonheur pour votre horizontalité. Le néoprène au niveau des cuisses et du bassin surélève la partie basse de votre corps, et vous permet d’être plus aligné, donc plus hydrodynamique.
Mettre une combi en piscine, c’est l’équivalent du vent de dos à vélo. Ça avance (presque) tout seul.
On a donc tout intérêt – puisqu’il nous reste deux sports à enchaîner ensuite – à limiter fortement le battement de jambes lorsqu’on nage en combi. Un simple battement pour s’équilibrer est suffisant. Gardez vos jambes pour la suite !

3. Tester votre matériel

On ne le répète jamais assez : n’attendez pas le jour de votre triathlon pour tester votre équipement ! Cela vous évitera d’abord des inconforts, notamment les frottements de la combi sur votre cou ou vos aisselles.

Ce serait dommage de se brûler la peau (oui, ça arrive souvent !), parce que c’est le genre de douleur qui déconcentre totalement, voire fait abandonner.
Ensuite, répétez la mise en place de votre combi : jusqu’où remonter les jambes ? et les bras ? Comment placer la lanière de fermeture de votre zip ? A la fin de la séance, prenez l’habitude de retirer rapidement votre combi : est-ce que j’arrive à attraper facilement la lanière ? Est-ce que ça coince aux chevilles ? Est-ce que je peux couper quelques centimètres en bas des jambes pour faciliter le retrait ? Plus vous l’aurez fait à l’entraînement, plus vous serez efficace en transition !



TRIMAG

17.05.2023

EXEMPLAIRES : 35K

LIRE



Des éducatifs bassin utiles pour l'eau libre

Parmi les éducatifs et exercices classiques à effectuer en piscine pour anticiper la progression en eau libre, on peut citer :

Le crawl polo : du crawl en nage complète, avec les yeux légèrement au-dessus du niveau de l'eau pour avoir le regard porté devant soi (à la manière d'un joueur de water-polo).

La prise de repères visuels : intégrez régulièrement dans vos séries des moments où vous allez relever les yeux pour regarder loin devant vous, comme lorsque vous cherchez à voir la prochaine bouée (vous savez, la bouée toujours cachée dans le reflet du soleil qu'on rate une fois sur deux...). L'objectif est d'être le plus efficace possible en sortant peu la tête. Intégrez 1 à 3 prises de repères par longueur, d'abord sur des séries faciles, avant d'augmenter la fréquence et l'intensité.

La nage en opposition : à chaque moment du mouvement, les bras se situent à l'exact opposé l'un de l'autre. Cela permet d'éviter les temps morts dans votre nage, où aucun de vos deux bras ne "pousse sous l'eau".

Les virages "sans mur" : sur certaines séries, obligez-vous à ne pas vous appuyer sur le mur à la fin de votre longueur et de simuler un virage autour d'une bouée imaginaire.

Quelles séances en eau libre ?

Si vous n'êtes pas totalement privé de sortie en eau libre, alors profitez pleinement de ces quelques sessions de nage en extérieur. Puisqu'elles sont rares, pas question d'en perdre une miette ! Incluez des intervalles à allure de course : vous l'avez compris, la logique est toujours la même : reproduire les conditions de courses. Testez et re-testez votre technique : fréquence de respiration, prise de repères visuels, nage en semi-rattrapé ou en opposition, profitez de ces sorties pour tester un maximum de configurations et trouver celle avec laquelle vous êtes le plus à l'aise (qui ne sera pas forcément la même qu'en piscine).

Travaillez vos entrées et sorties de l'eau : vous risquez peut-être de passer pour un fou si vous courez sur la plage bondée avec votre combinaison, mais n'oubliez pas pour autant de travailler vos

« Ajoutez de la fréquence dans vos passages de bras en eau libre...»

entrées et sorties de l'eau. A l'entrée : répétez l'entrée dans l'eau en courant sur les premiers mètres puis en enchaînant avec quelques mouvements de «dolphins» en prenant appui sur le fond de l'eau. A la sortie : ouvrez votre combinaison rapidement puis enchaînez avec quelques dizaines de mètres en courant pour habituer votre corps à cette transition (qui peut être parfois compliquée).

Pourquoi vais-je plus vite en bassin qu'en eau libre ?

Parfois, on observe un décalage entre sa vitesse en bassin, et celle en eau libre, cette deuxième étant censé être plus rapide, grâce notamment à l'apport de la combinaison. Sur quoi travailler, donc, pour aller plus vite en eau libre ?

Le décalage de vitesse entre bassin et eau libre peut venir de plusieurs facteurs :

une orientation défaillante : prendre ses repères et tenir un cap droit en eau libre n'est pas aisé. En plus de vous faire parcourir plus de distance, cela induit des ralentissements dans votre allure. **Exercice rapide #1** : intégrer l'éducatif du crawl polo dans vos séances (voir plus haut) **Exercice rapide #2** : intégrer régulièrement des prises de repères visuels (je relève la tête avant ou après

mon inspiration pour voir loin devant) lors de vos séances. D'abord sur des allures faciles, puis vers des allures de course.

Une horizontalité défaillante : en eau libre, on a parfois tendance à avoir la tête moins fixe et moins immergée qu'en bassin (malgré la combi !). La respiration ou la prise de repère viennent perturber notre équilibre, remontant le haut de notre corps et par conséquent faisant couler nos jambes. **Exercice rapide** : se concentrer sur l'immersion de la tête en ayant la prise d'air (respiration) et d'informations visuelles les plus efficaces possible (la tête reste fixe, on sort le visage le moins possible de l'eau). Avoir un angle de bras plus prononcé sous la surface de l'eau lors du reach devrait aussi vous aider.

Des mouvements latéraux parasites : en eau libre, pas de carrelage au fond pour vous aider à avancer droit. Votre corps est donc plus susceptible de bouger - plus ou moins légèrement - sur le côté. On avance davantage comme un serpent que comme un voilier, vous avez l'image. **Exercice rapide #1** : du gainage. **Exercice rapide #2** : soignez la position de votre bras lors du reach pour éviter que celui-ci vienne croiser l'axe imaginaire tracée par votre bassin et votre tête. **Exercice rapide #3** : visualisez votre corps qui avance comme un voilier avec une coque rigide et dirigée vers l'avant (cette métaphore vient de l'excellent Guide du Crawl Moderne de S.Sehel)

Des temps morts dans le cycle de bras : un temps mort est un moment dans un cycle de bras où aucun des deux bras n'a d'action motrice (c'est le cas quand on essaie de glisser un maximum dans l'eau par exemple). Et en eau libre, surtout en mer, ça ne pardonne pas : un léger courant ou des vagues viennent saccader votre allure et créer des phases de décélération. **Exercice rapide** : intégrez des éducatifs de nage en opposition, où vous veillez à toujours avoir les deux bras totalement opposés lors du cycle de nage. Commencez par le faire bras tendus et imaginez vos bras comme les deux manches d'une pagaie de kayakiste.

Une fréquence de bras trop faible : c'est directement lié au point précédent. En eau libre, on doit délaissier (un peu) la glisse pour mettre de la fréquence. Regardez les manches de WTCS et amusez-vous à compter le nombre de cycles de bras par minute des athlètes, c'est assez flagrant ! **Exercice rapide** : travaillez sur la variation de fréquence de nage, en alternant de l'amplitude (< 60 coups de bras par minute), votre rythme naturel et de la vitesse (> 80 CdB par minute).

Vous voilà mieux armé pour réussir au mieux votre transition bassin - eau libre ! ●

TRIMAG

17.05.2023

EXEMPLAIRES : 35K

LIRE

Vichy

ANIMATIONS ESTIVALES

Ce qui vous attend cet été dans l'agglomération de Vichy

ANIMATIONS Fêtes Napoléon III, grand pique-nique des parcs, grand barbecue, fête du nautisme, marchés du Lac... Les animations seront nombreuses cet été à Vichy et dans l'agglomération.

« L'été 2023 sera festif et sportif », commente Adrien Southon, directeur adjoint de l'office de tourisme Vichy Destinations lors de la présentation de la saison touristique de l'agglomération de Vichy. « Cette année, dans ce programme, nous avons réuni les grandes dates des villages de l'agglomération, car de nombreuses communes se bougent beaucoup. Vichy Communauté devient désormais une destination unique avec une programmation réellement intercommunale ». De nombreuses nouveautés prendront place notamment du côté de Vichy, de Saint-Clément, de Bellerive, de Cusset, avec des jeux comme s'ils se déroulaient dans un fort dans l'océan, un bar comme en 1901, une revue vichyssoise un festival de drones dans une nouvelle commune, une nouvelle zone de baignade, un marché comme si vous étiez au bord de la mer...

LE PROGRAMME À VICHY

• **6 juin, 15 et 22 juillet, 5 et 12 août : Glam Show - Doo Wap.** Paris a son Moulin Rouge, Vichy doit avoir sa revue ! Cet été, un show audacieux, dynamique mais aussi envoûtant qui ne peut laisser personne indifférent fait son entrée, et c'est Doo Wap.

• **16, 17 et 18 juin : Vichy fête Napoléon III.** Nationalement reconnu et identifié par le

« L'été 2023 sera festif et sportif », Adrien Southon, directeur adjoint de l'office de tourisme

public comme l'un des événements phares des reconstitutions historiques en France, Vichy fête Napoléon III est également incontournable pour les Vichyssois, replongés pendant 3 jours au printemps, à l'époque des bals, des promenades, des concerts et des dîners d'autrefois...
• **21 juin : La fête de la musique.** La musique s'invite à Vichy à l'occasion de la fête de la musique, offrant ainsi des concerts gratuits à tous.
25 juin : Le Grand Pique-Nique des Parcs. Tables, chaises, nappes à carreaux, eau Vichy Célestins servie par la Compagnie des Donneuses d'Eau de Vichy et apéritif offert par la Ville, sans compter l'animation musicale et sa piste de danse.
• **Du 1er juillet au 3 septembre : Le bar 1901.** Une nouveauté qui vous fera voyager dans le temps avec sa décoration



Glam Show - Doo Wap aura lieu le 6, 15 et 22 juillet, 5 et 12 août.

d'époque et son cadre exceptionnel qui n'est d'autre que le bar de l'horloge dans le Palais des Congrès de Vichy.
Les vendredis du 7 juillet au 25 août : Les marchés du Lac. L'art de flânerie est très pratiqué à Vichy, et les marchés du Lac sont l'occasion parfaite pour vous perdre dans cette discipline.
Les samedis du 8 juillet au 26 août : Les soirées cadencées. Le nouveau rendez-vous incontournable du samedi soir pour passer un moment convivial dans une ambiance musicale plus qu'agréable.
9 juillet : Le Grand Barbecue. Venez partager un moment convivial autour d'un bon repas avec vos amis et votre famille sur la place du Grand Marché.
Du 13 juillet au 24 août : Les jeudis de Vichy. Rendez-vous incontournable du jeune public, « les Jeudis de Vichy » se renouvellent en un véritable paradis des enfants, avec grands jeux, parcours sensoriel, œuvre collective, espace gourmand et détente, spectacles en plein air... et bien d'autres surprises.

Traverser le lac d'Allier
Du mercredi au dimanche en mai, juin, septembre et tous les jours du 8 juillet au 31 août, pensez aux navettes fluviales. Voyagez entre les deux rives de l'Allier facilement, tout en profitant d'un cadre agréable, le tout pour seulement 1€ par traversée.

Les 14 juillet et 15 août : Feux d'artifice. Au cours de l'été, un spectacle inoubliable illuminera le ciel de la ville, offrant un moment magique à partager en famille ou entre amis à l'occasion de fêtes nationales.
Le 23 juillet : Anniversaire UNESCO. Célébrations de l'ins-

cription de Vichy et les Grandes villes d'eaux d'Europe sur la liste du Patrimoine Mondial.

CÔTÉ JEUX

Du 26 au 29 mai : rassemblement de Bridge. Du 16 au 19 septembre : Festival des jeux, salon professionnel Du 22 au 24 septembre : Festival des jeux, salon grand public.

CÔTÉ SPORTS

26, 27, 28 mai : Triathlon



Au plan d'eau de Saint-Clément, il sera désormais possible de s'y baigner du 1er juillet au 31 août. La zone de baignade sera surveillée. ©XavierThomas

Vichy-Bellerive. Un événement sportif incontournable de la région, ouvert à tous les niveaux de pratique. Les participants pourront profiter des magnifiques paysages de la région, tout en relevant un défi sportif et en partageant une expérience unique.
Du 5 au 10 juin : Global Games.
10 et 11 juin : La Fête du Nautisme. Venez découvrir les activités nautiques proposées dans la région, avec des initiations gratuites pour tous les âges et tous les niveaux. Une journée conviviale et ludique en perspective, pour les amoureux de l'eau et les curieux.
Le 24 et 25 juin : Championnats d'Europe Junior de Touch Rugby.
Du 30 juin au 2 juillet : Jumping international.
Du 1er juillet au 31 août : Les Plages éphémères. Profitez de notre espace de détente en bord de l'eau, avec du sable fin, des transats, des activités ludiques et des animations pour tous les âges. Une ambiance de vacances à Vichy même, au Port de la Rotonde ainsi qu'au Sun Deck.
19 juillet à 19h : Grand Prix de Vichy à l'hippodrome.
22 et 23 juillet : XUTLA XP.
19 et 20 août. Iron Man.

À côté des grandes compétitions de jeux et des activités nautiques, de nombreuses activités sportives ludiques, de bien-être et de détente se dérouleront tout l'été du lundi au samedi, vous pourrez pratiquer la gym douce, le renforcement musculaire, la marche, l'urban running ainsi que la zumba. Du côté des nouveautés 2023, un village sportif itinérant voyagea dans Vichy pour faire découvrir différentes activités sportives aux petits et grands. Enfin, à noter qu'un Passeport kids sera mis en place au Parc Omnisports. Il permettra aux enfants de pratiquer différents sports chaque jour et de découvrir des activités ludiques et originales.

LA SEMAINE DE L'ALLIER

25.05.2023

EXEMPLAIRES : 7K

LIRE

Vichy → Vivre sa ville

AQUATHLON ■ Les organisateurs de cet événement unique au monde et Vichy Communauté liés pour quatre ans

La Yotta prolonge l'expérience à Vichy

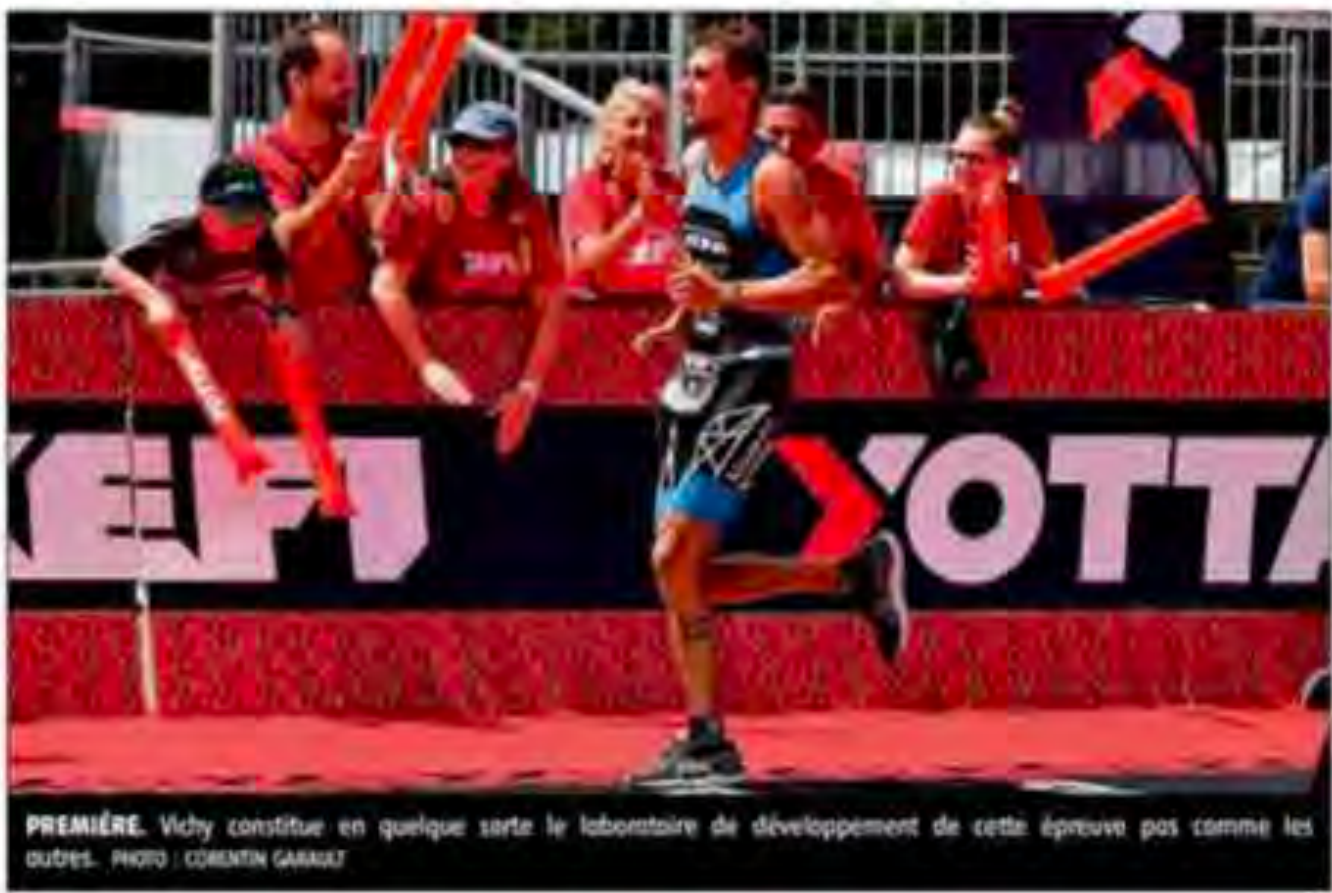
La première avait eu lieu en juillet dernier. Le lac d'Allier sera le cadre des quatre prochaines éditions de cette épreuve mêlant natation et course à pied. D'autres étapes devraient voir le jour.

Olivier Razel
olivier.razel@lapresse.fr

La première édition de la Yotta XP s'était montée en quelques semaines seulement, notamment grâce au savoir-faire de Gaël Mainard, directeur de course. Fort du succès de cette expérience inaugurale, le groupe Xefi, promoteur de cet événement sportif unique au monde, a souhaité s'inscrire dans la durée. Et sur le territoire qui a fait le pari de l'accueillir.

Samir Driss, directeur d'exploitation de Yotta Sport, et Frédéric Aguilera, président de Vichy Communauté, viennent de signer une convention les liant pour quatre ans. Cet été (les 22 et 23 juillet) et les trois prochains, le lac d'Allier va donc être à nouveau le théâtre de cette épreuve aux allures d'OVNI dans l'univers des disciplines enchaînées (lire ci-contre).

Les deux protagonistes de ce mariage de passion avaient tout pour s'unir. Vichy la sportive et son week-end Ironman qui attire près de 4.000 triathlètes ne pouvaient pas rester insensibles aux sirènes de cette course mêlant natation et course à pied. Le groupe Xefi et son patron, Sacha Rosenthal, féru de triathlon, ne



PREMIÈRE. Vichy constitue en quelque sorte le laboratoire de développement de cette épreuve pas comme les autres. PHOTO : CORBIS OUTLINE

pouvaient imaginer meilleur cadre que le plan d'eau de la cité thermale pour accueillir cet aquathlon pas comme les autres. Le partenariat n'est pas financier. Du côté de la collectivité, le contrat de mariage se traduit par un accompagnement logistique, la mise à disposition de barrières, de tribunes, la communication...

« On aimerait en faire un tour européen »

En contrepartie, Vichy Communauté renforce sa réputation dans le monde des triathlètes. « Cet été, on se dirige vers un plateau de 32 élites, hommes et

femmes confondus. Ce sont les rêtes d'affiche, des sportifs très suivis sur les réseaux sociaux. Cela va contribuer à faire rayonner le territoire, à le valoriser », observe Samir Driss, qui travaille à un partenariat avec des médias afin de diffuser en live l'événement, dont le budget tourne autour des 500.000€.

Yotta Sport ne cache pas son ambition et compte développer ce format unique sur d'autres sites que le lac d'Allier. « À terme, on aimerait en faire un tour européen. On souhaite organiser trois autres courses dès l'année prochaine », annonce Samir Driss. Le pari sera aussi de faire

de cette manifestation exigeante sur le plan physique (*) un rendez-vous également ouvert aux sportifs non aguerris. La création du format relais répond en partie à cette volonté d'ouverture au grand public. « Chacun se lance son propre défi. La performance de l'un n'est pas forcément la performance de l'autre. Et comme la course va revenir, chaque athlète peut faire évoluer son challenge d'une année sur l'autre », relève le directeur d'exploitation de Yotta Sport. ■

(*) Il n'y avait plus que six femmes et quinze hommes sur une centaine de participants à être qualifiés pour le 5^e tour du lac d'Allier XP l'été dernier.

EN BREF

YOTTA, MODE D'EMPLOI

INDIVIDUEL. La Yotta est un enchaînement de boucles composées d'une partie natation (pall buoys et plaquettes sécurisées) puis d'un parcours à pied à effectuer dans un temps imparti. À chaque tour, la barrière horaire est de plus en plus exigeante. Deux formats sont proposés.

La Yotta XP. C'est une boucle d'1 km de natation et 6 km de course à pied à répéter 3 fois avec un départ toutes les 60 minutes pour les hommes et toutes les 65 minutes pour les femmes. À chaque tour, la barrière horaire baisse de 5 minutes (55, 50, 45 pour les hommes. Chaque athlète qui passe le cut poursuit l'aventure. Le départ du dernier tour se fait sous forme de poursuite.

La Yotta XPS. C'est une boucle de 500 m de natation et 4 km de course à pied. Départ toutes les 40 minutes. Là aussi, la barrière horaire, identique pour les hommes et les femmes, descend de 5 minutes à chaque tour (25 minutes pour le 4^e tour, avant la poursuite dans le 5^e).

EN RELAIS. C'est la nouveauté de cette deuxième édition. Sur le format de la XPS, la course se fait en binôme. Un nage, l'autre court. Les barrières horaires sont les mêmes qu'en individuel.

CALENDRIER

Samedi 22 juillet 2023. Yotta XPS relais à 12 heures.

Yotta XP femmes, départ à 16 heures ; Yotta XP hommes, départ à 16 h 20.

Dimanche 23 juillet 2023. XPS femmes, départ à 8 h 30 ; XPS hommes, départ à 12 h 30.

INSCRIPTIONS

Internet. Renseignements et inscriptions sur le site internet yottaxp.com

LA MONTAGNE

04.06.2023

EXEMPLAIRES : 136K

LIRE

LA MONTAGNE



Les promoteurs
de la Yotta XP
s'inscrivent
dans la durée
sur le lac d'Allier

AQUATHLON. Après le succès de la première édition, cette épreuve mêlant natation et course à pied va rester à Vichy pour au moins quatre ans.

**BÉNÉVOLES**

RÉUNION D'INFORMATION

Pas de Yotta sans bénévoles. Dans ce domaine, l'organisation a fait appel à l'Amicale des bénévoles, une association qui promeut et développe le bénévolat dans les manifestations sportives. « Notre ADN, c'est l'intergénérationnel, que les jeunes apportent aux moins jeunes. Les mineurs peuvent nous rejoindre. Nous adaptons leurs missions. Il n'y a pas d'âge pour s'investir dans la société », observe Quentin Willems, directeur de l'association. « 72 heures après avoir ouvert les inscriptions, 50 % des bénévoles de l'année dernière étaient revenus vers nous », apprécie-t-il. Pour autant, l'équipe n'est pas encore au complet. « On est 70. Il faudrait que l'on soit au moins le double », compte Quentin Willems. Les personnes intéressées sont invitées à participer à une réunion d'information, le jeudi 8 juin, à 18 h 30, au bar Le Tohiti.

Un champion du monde pour la première !

PALMARÈS. Elle ne pouvait rêver meilleure carte de visite. Pour sa première édition, l'été dernier, la Yotta XP a été remportée par Pierre Le Corre (Les Sables Vendée Triathlon), qui a remporté un mois plus tard, en Slovaquie, le championnat du monde de triathlon longue distance ! Cette année, le plateau sera encore international avec la présence d'athlètes élite norvégiens, belges ou encore portugais. Si la boucle de natation reste la même, le parcours de course à pied, lui, a changé. Les concurrents ne feront plus le tour du plan d'eau mais resteront sur la rive gauche, sur un parcours de 4 km (à faire deux fois pour le format XP) plus ombragé, dans le parc omnisports. Encore plus de spectacle pour le public qui sera davantage au contact des champions. (Photo : Corentin Garault).



LA MONTAGNE

04.06.2023

EXEMPLAIRES : 136K

LIRE

LA MONTAGNE

UN ÉTÉ FESTIF ET SPORTIF

LES NOUVEAUTÉS

SOIRÉE CABARET. La compagnie Glam show présentera son spectacle *Doo wap*. Au Palais des congrès les 6 juin, 15 et 22 juillet, et 5 et 12 août, de 20 heures à 21 h 30.

BAR 1901. À l'Opéra de Vichy. Pour plonger dans l'ambiance des soirées du siècle dernier, du 1^{er} juillet au 3 septembre. Le bar 1091 sera ouvert les mardi et mercredi et dimanche de 13 h 30 à 19 heures ; les jeudi de 13 h 30 à 21 heures (de 13 h 30 à 19 heures le 6 juillet et le 31 août) ; les vendredi de 13 h 30 à 20 heures ; les samedi de 13 h 30 à 23 heures ; fermé le lundi.

Tous les jeudis, le « Bar 1901 s'amuse » avec jeux de société en libre-service tout l'après-midi ; tous les vendredis, le « Bar 1901 en musique », avec concert d'ambiance jazz et soul de 18 à 20 heures sur la terrasse ; tous les dimanches, « Le Bar 1901 joue » avec jeux théâtralisés de 16 heures à 18 h 30 sur réservation.

DANSER. Dans le cœur urbain. Tous les samedis du 8 juillet au 26 août, il sera possible de danser à partir de 18 heures jusqu'à minuit avec les soirées cadencées. Trois sites seront ouverts à la danse : la terrasse des Quatre chemins, le Fer à cheval du parc des sources et un parquet installé dans le jardinier du Palais des congrès.

LES JEUDIS DE VICHY. Nouvelle formule. Du 13 juillet

au 24 août, de 15 à 20 h 30, des animations pour toute la famille avec notamment pour un spectacle à 17 h 30.

LES MARCHÉS DU LAC. En alternance à Vichy et Bellerive-sur-Allier. Tous les vendredis du 7 juillet au 25 août de 17 heures à 22 heures.

LES TRADITIONNELLES

VICHY FÊTE NAPOLEON III. Les 16, 17 et 18 juin. Cette année, le thème sera l'impressionnisme. L'Impérial park sera dressé dans le parc Napoléon III.

FÊTE DE LA MUSIQUE. Le 21 juin. Un podium sera installé place Charles-de-Gaulle.

GRAND PIQUE-NIQUE. Dans le Parc des Bourins. Dimanche 25 juin, à partir de 12 heures, avec tables, chaises, nappes à carreaux, eau Vichy Célestins servie par la Compagnie des donneuses d'eau de Vichy et apéritif offert par la Ville et guinguette sur piste de danse avec « Gil Orchestra » de 14 heures à 18 heures.

GRAND BARBECUE DU GRAND MARCHÉ. Le 9 juillet sur le parvis. De 11 à 15 heures, le Grand marché devient Food Court avec une terrasse intérieure en mezzanine et une terrasse extérieure.

FEUX D'ARTIFICE. Sur le lac d'allier. Ils auront lieu les 14 juillet et 15 août.

VICHY ÉLÉGANCE. Dans le parc des sources. Le samedi

22 juillet, l'association Belles Mécaniques en Bourbonnais organise son concours d'élégance où conducteurs et passagers de voitures anciennes sont costumés en rapport avec l'année du véhicule. Des équipages qui participeront le lendemain à l'anniversaire Unesco.

ANNIVERSAIRE UNESCO. Le 23 juillet avec l'Autriche. Cette année, ce sont les Autrichiens de la ville thermale de Baden bei Wien qui seront les invités de cet anniversaire. Des maîtres danseurs autrichiens vont initier le public aux valses viennoises.

ON DANSE À VICHY. Du 4 juillet au 29 août. De 15 heures à 19 heures, pour les amateurs de danses de salon.

AUTOUR DU LAC

NAVETTES FLUVIALES. Traversées sur le lac d'Allier. Avec la Mouette II entre la Rotonde et le Sporting tennis jusqu'au 7 juillet du mercredi au dimanche et jours fériés de 10 à 14 heures et de 16 à 20 heures ; du 8 juillet au 31 août, tous les jours de la semaine, de 10 à 15 heures et de 16 à 20 heures. Avec le Mirage entre la Rotonde et le Sporting tennis du 8 juillet au 31 août, tous les jours de la semaine, de 10 à 15 heures et de 16 à 20 heures (hors jours de courses hippiques). Tous les jours de courses hippiques jusqu'au 26 septembre : gratuité sur présentation du billet d'entrée de l'hippodrome, entre la Rotonde et la nouvelle entrée de l'hippodrome. Tarifs pour les deux navettes

fluviales : 1 € le trajet ; 3 € la journée ; 10 € la semaine ; gratuit pour les moins de 8 ans.

FÊTE DU NAUTISME. Label France Station Nautique. La Fête du nautisme aura lieu le 10 juin à Vichy et le 11 juin à Saint-Clément et à Saint-Yorre. À noter que la baignade est désormais autorisée au plan d'eau de Saint-Clément.

AUTOUR DU SPORT

YOTTA XP. Les 22 et 23 juillet. Vichy accueillera la deuxième édition de cette compétition enchaînant 5 boucles de natation et course à pied.

JET CROSS. Championnat du monde à Vichy du 27 au 30 juillet. La seconde manche du championnat du monde de Jetcross, avec plusieurs catégories de courses de jet à bras et une catégorie de jet à selle, aura lieu sur le plan d'eau de Vichy du 27 au 30 juillet.

TOUCH RUGBY. Championnat d'Europe du 9 au 12 août. 1.500 joueurs, joueuses, staffs et arbitres internationaux de la Fédération nationale de Touch Rugby sont attendus au Parc Omnisports de Vichy.

IRONMAN. Du 19 et 20 août 2023. Ce rendez-vous des triathlètes de haut niveau devrait encore attirer quelque 4.000 participants.

JUMPING INTERNATIONAL. Du 29 juin au 2 juillet. Le gratin du saut d'obstacles sera au stade équestre du Sichon pour 22 épreuves.

LA MONTAGNE

06.06.2023

EXEMPLAIRES : 136K

LIRE

ALLIER → SPORT / LOISIRS
La Yotta s'ancre à Vichy

Vichy Communauté et la Ville de Vichy prolongent leur partenariat avec la Team Xefi Triathlon, pour accueillir la fameuse course de la Yotta durant les quatre prochaines années, avec un soutien technique à la mise en place de l'évènement et une promotion locale. Une nouvelle étape de la stratégie menée par le territoire pour développer l'accueil de grands événements nationaux et internationaux comme l'Iron Man ; et faire du sport, un vecteur de différenciation et d'attractivité.

Cette course au format unique, propose un enchaînement allant jusqu'à cinq boucles de natation et course à pied, couplée à une barrière horaire dégressive. Les 22 et 23 juillet prochains, Vichy sera, pour la deuxième année consécutive, le théâtre de ce grand rassemblement sportif, avec un format innovant sur deux jours. Deux publics de sportifs sont attendus : ceux qui veulent repousser leurs limites et les amateurs, qui peuvent vivre l'expérience en solo ou en duo. Avec l'absence de vélo et un matériel limité, les épreuves de la Yotta se veulent très accessibles, pour des adeptes du « swimrun » de plus en plus nombreux.

BREF ECO

07.06.2023

EXEMPLAIRES : 17K

LIRE

DISPOSITIF

« IL PEUT Y AVOIR DU SPORT DIFFICILE,
DES ÉPREUVES ÉPROUVANTES,
MAIS CELA DOIT ÊTRE FUN »
SACHA ROSENTHAL
PDG ET FONDATEUR DU GROUPE XEFI

Sacha Rosenthal est le fondateur et le président directeur général du groupe **XEFI**, leader des services informatiques auprès des TPE / PME. Passionné de sport depuis son adolescence, il a décidé de faire de la pratique sportive l'un des aspects majeurs de la culture de son entreprise. Grâce à un dispositif humain et matériel complet, il propose à tous ses collaborateurs de pratiquer facilement une activité sportive dans des conditions optimales. Depuis l'année dernière, Sacha est allé plus loin en organisant une course de Triathlon ouverte à tous, la **YOTTA**. Sport Stratégies fait le point avec lui, à quelques jours du lancement de la seconde édition les 22 et 23 juillet 2023 à Vichy.



Sacha Rosenthal
Fondateur et président directeur général du groupe XEFI

Bonjour, pouvez-vous vous présenter et nous parler de XEFI, l'entreprise que vous avez fondée ?

Je suis Sacha Rosenthal, j'ai 59 ans et j'ai fondé ma société, seul, il y a 27 ans de cela. Ma femme m'a rejoint assez rapidement dans cette aventure et nous travaillons ensemble depuis. Nous sommes une société de service informatique et nous intervenons majoritairement auprès des TPE / PME. On a démarré l'activité par du dépannage informatique dans le centre-ville de Lyon, puis de l'équipement avant de progressi-

vement proposer des services de sécurité et de cloud. Le groupe a évolué étape par étape, avec une accélération notable sur les huit dernières années. Nous avons d'abord eu un, puis deux, trois collaborateurs... avant d'atteindre 200 collaborateurs il y a huit ans et plus de 2 000 aujourd'hui. Nous sommes propriétaires de 52 entreprises, nous avons également 144 sociétés franchisées sur le territoire français et nous sommes toujours totalement indépendants.

Vous êtes à la tête d'un énorme groupe, dans lequel vous avez fait du sport et de ses valeurs une priorité. Pourquoi ce choix-là ?

C'est en effet quelque chose de très ancré dans notre culture d'entreprise. C'est un choix que nous avons fait il y a une quinzaine d'années alors que le groupe a plus de 26 ans, ce n'est donc pas arrivé immédiatement. Ce choix est tout d'abord lié à mon histoire personnelle, car le sport est un élément très important dans ma vie. La pratique sportive est primordiale pour ma santé mentale, c'est ce qui m'a permis de sortir des difficultés de ma jeunesse. À l'époque, je pensais tout de même que c'était lié à mon histoire personnelle et que ça n'était pas pour autant une généralité. J'ai ensuite eu un collaborateur qui a eu un gros problème de santé, dont je vous passerai les détails. Je voyais son état se dégrader et avoir du mal à gérer cette maladie grave qui lui est

tomber dessus, j'ai alors eu l'idée au bout de quelques mois de lui faire rencontrer mon coach sportif. Je suis un amateur de triathlon Iron Man et j'avais besoin d'un coach sportif pour pouvoir pratiquer convenablement cette discipline. Leur collaboration a superbement fonctionné et ils travaillent encore ensemble 15 ans plus tard. C'est à partir de là que j'ai compris qu'il était possible de généraliser cette problématique liée au bien-être des gens. J'ai commencé par mes plus proches collaborateurs, avant de généraliser le sport à l'ensemble des personnes avec qui nous travaillons.

Vous vous donnez les moyens de vos ambitions en mettant à disposition de vos collaborateurs des professionnels et des structures adaptées. Pouvez-vous nous parler plus en détail du dispositif mis en place au sein de XEFI ?

Nous avons cinq salariés à temps plein qui accompagnent les collaborateurs de XEFI. Nous disposons d'un kiné, d'un nutritionniste, de trois coachs salariés en temps plein et nous allons bientôt passer à quatre. Nous faisons également appel à 31 prestataires de service que l'on paie non seulement pour des heures coachées, mais également pour des heures non coachées. XEFI met aussi à disposition de ses collaborateurs des installations à l'intérieur de toutes les agences, notamment celle du siège social puisqu'il y a 400

collaborateurs présents sur le site. On dispose d'une piste d'athlétisme, d'un espace basket, d'un espace biking, d'un espace calme pour le yoga... c'est un dispositif très complet.

« Nous voulions
que la YOTTA soit
un véritable show,
un spectacle »

Vous avez décidé d'aller plus loin dans cette culture du sport en entreprise en créant la société d'événementiel sportif YOTTA. Concrètement, qu'est-ce que ce projet ?

Vous avez raison, c'est dans la continuité de notre culture d'entreprise et c'est la volonté d'aller plus loin. Pour animer notre programme santé sport, nous invitons depuis longtemps nos collaborateurs sur des manifestations sportives. Pour les événements "majeurs", nous prenons en charge l'intégralité des inscriptions et des frais. Pour les événements mineurs, ils peuvent être initiés par les collaborateurs. Si ces derniers sont plus de vingt sur la manifestation, nous prenons en charge leurs inscriptions.

On avait déjà créé les XEFI Games en interne chez XEFI. Les XEFI Games, c'est un événement que nous organisons intégralement. Au programme : des courses, avec des relais sur 200 mètres, 400 mètres, un tournoi de basket à trois... Tout cela autour d'un grand barbe-que dans une ambiance conviviale. Nous nous sommes dits que nous pouvions aller plus loin et nous voulions créer notre propre manifestation sportive, sur laquelle des sportifs extérieurs au groupe pourraient participer. C'est ainsi qu'est née YOTTA. Le nom YOTTA est une référence à la plus grande unité de mesure de l'octet, car il ne faut pas oublier que nous sommes des informaticiens. On a imaginé une manifestation avec un côté "gamer" et un aspect "élite", matérialisé par une grande course assez complexe à terminer. Nous voulions que la YOTTA soit un véritable show, un spectacle. Le sport doit être fun, c'est un aspect important selon moi, car c'est qui attire les gens. Il peut y avoir du sport difficile, des épreuves épuisantes, mais cela doit être fun.

Justement, vous parlez de fun...

Pouvez-vous nous expliquer ce système de "boucle" qui rend la course si particulière ?

C'est justement le côté "gamer" qui ressort de notre activité. C'est ce qu'on appelle le "cut-off". En clair, un départ est prévu toutes les 40 minutes,



avec quatre départs au total pour réaliser cinq boucles. La spécificité, c'est que pour se qualifier pour le tour suivant, il faut réaliser la boucle avec cinq minutes de moins que la boucle précédente (35 minutes pour la seconde boucle, 30 pour la troisième, etc.). C'est le côté fun et performance que nous voulons faire émaner de la YOTTA. Cela donne lieu à de formidables moments de sport, notamment sur la course en relais.

Vous proposez trois formats de course, l'un pour les sportifs avertis, un autre plus accessible et un relais. L'objectif est-il de rendre la pratique du triathlon plus accessible ?

L'ambition, c'est tout d'abord de créer notre propre manifestation française de haut niveau avec un format innovant. Ensuite, oui, c'est de rendre ça fun, comme je l'ai mentionné précédemment, et donc plus accessible. La YOTTA, c'est la promotion du triathlon grâce à des formats amusants et ouverts à tous.

Est-ce que vous avez quelques chiffres à nous communiquer sur la première édition ?

Il faut savoir que nous avons imaginé la YOTTA trois mois avant la première édition alors que j'étais sur mon vélo. Nous avons pris un bon mois pour la conceptualiser et nous l'avons annoncée deux petits mois avant la date de l'événement. C'était un pari un peu fou, mais nous avons tout de même eu 225 personnes au départ de la course. Pour le temps que nous avions devant nous, nous étions plutôt satisfaits. Il y avait 65 collaborateurs au départ. Cette année, nous devrions largement dépasser les 600 participants. Nous avançons étape par étape avec l'objectif d'atteindre 1 500 participants, car c'est en croisant ce qu'il faut pour ce type de courses.

Au-delà des participants, combien de personnes attendez-vous au total sur la manifestation les 22 et 23 juillet prochain à Vichy ?

Nous attendons autour de 1 500 personnes sur le site. Il faut aussi préciser 600 participants, ce sont le nombre d'inscrits à ce jour (27 juin 2023, ndr). On sait que beaucoup de personnes risquent de s'inscrire au dernier moment et ce chiffre peut être amené à grimper. Comme l'événement est axé dans une ambiance fun, les familles devraient se déplacer. Lorsqu'on fait de l'Iron Man, comme c'est mon cas, il faut savoir que la famille ne vient pas toujours. Dans le cas de la YOTTA, l'idée est de faire une grande fête du sport accessible à tous, c'est un événement beaucoup plus adapté pour une activité familiale.

Combien de collaborateurs de XEFI sont attendus au départ de cette seconde édition ?

Nous attendons environ 150 collaborateurs. Nous sommes déjà à 140 inscrits et quelques personnes devraient logiquement se manifester durant les derniers jours. On peut peut-être même espérer plus, mais il est difficile de faire une projection de ce qu'il va se passer en interne dans les prochains jours.

Sam Repoux

SPORT STRATÉGIES

10.07.2023

EXEMPLAIRES : 600

LIRE

C'EST À **VICHY**

L'ÉTÉ **SERA SPORTIF !**

Cet été, Vichy se transforme en une destination sportive incontournable ! Avec des compétitions de renommée mondiale telles que la Yotta XP, l'Ironman et le championnat d'Europe Rugby Touch, ainsi que des activités sportives accessibles à tous dans le cadre d'un « Été Vitalité », la ville promet un été riche en émotion et en vitalité.

La **YOTTA XP** revient encore plus forte, plus grande et plus intense

Après le succès retentissant de la première édition en juillet 2022, acclamée tant par les participants que par les spectateurs, la ville est convaincue de l'attrait indéniable de ce concept novateur. La Ville et Vichy Communauté s'engagent par une convention à accueillir la YOTTA XP à Vichy pour les 4 prochaines années, offrant ainsi aux passionnés une expérience sportive exceptionnelle et attendue avec impatience.



C'EST À VICHY

12.07.2023

EXEMPLAIRES : 22K

LIRE

LE PROGRÈS

Aquathlon

Le Lyonnais Sacha Rosenthal veut dépasser les frontières avec la YOTTA XP



Sacha Rosenthal participant à la première édition de la Yotta XP à Vichy.
Photo Pascal Rudel

Le PDG du groupe XEFI dont le siège est à Rillieux-la-Pape propose les 22 et 23 juillet la seconde édition de l'une des courses les plus atypiques du calendrier.

C'est une course comme nul autre ailleurs. Le principe est d'enchaîner 8 km de course à pied et 1 km de nage à cinq reprises. La première fois en moins d'une heure, puis avec un chrono qui diminue de cinq minutes à chaque tour suivant. Ainsi, tout athlète ne passant pas la ligne d'arrivée, avant le "cut" ne peut repartir pour le tour suivant.

Ce défi un peu fou est l'œuvre du Lyonnais Sacha Rosenthal, patron du Groupe Xefi, basé à Rillieux-la-Pape, qui l'a imaginé pour transformer en vraie course son format d'entraînement préféré. À l'issue de la première

édition qui avait eu lieu à Vichy, Sacha Rosenthal avait annoncé : « Voyons grand avec pourquoi pas la création d'un World Tour comprenant une vingtaine d'étapes ». Un an après, le patron passionné de sport n'a pas changé de cap, bien au contraire. Le créateur de la YOTTA XP compte faire de cette course atypique une épreuve « référence » dans l'univers des courses du double et triple effort, en la faisant changer de dimension « Vichy deviendra le point de départ d'un circuit qui dépassera nos frontières. »

La prochaine édition est prévue les 22 et 23 juillet à Vichy et un format plus accessible est également ouvert avec 4km de course à pied et 500m de natation, qui peuvent être également accomplis en relais.

Pour tous renseignements complémentaires : yottaxp.com

LE PROGRÈS

15.07.2023

EXEMPLAIRES : 151K

LIRE

L'agenda de l'été

**Du samedi 22 juillet au
dimanche 23 juillet**

Compétition sportive

> **Yotta.** Alliant natation et course à pied, laissez-vous tenter par ce format de compétition inédit et accessible à tous. Il s'agit là de la deuxième édition du défi sportif Yotta. Cette compétition s'adresse aussi bien aux athlètes aguerris qu'aux sportifs en quête de nouveaux défis. Le Yotta, c'est très simple, c'est 5 boucles répétées 5 fois dans un temps donné. Vous aurez le choix entre 4 formats de course : - YOTTA XPS : un parcours de 5 boucles de 500 m de natation et 4 km de course à pied à réaliser en solo, - YOTTA XPS RELAIS : un parcours de 500 m de natation et 4 km de course à pied à réaliser en équipe, - YOTTA XP : un parcours de 3 boucles de 1 km de natation et 8 km de course à pied à réaliser en solo, - YOTTA XP ELITE : un parcours de 5 boucles de 1 km de natation et 8 km de course à pied à réaliser en solo. Du samedi 22 au dimanche 23 juillet 2023 de 8h30 à 22h. Gratuit. Rendez-vous au centre Omnisports de Bellerive-sur-Allier. Mail au p.henry@xefi.fr

LA SEMAINE DE L'ALLIER

20.07.2023

EXEMPLAIRES : 7K

LIRE

 **COURIR AU FÉMININ** | Par Cécile Bertin

LA YOTTA

Le rendez-vous fun de l'été !

www.yottaexp.com



Manon Genêt



Manon Genêt

Championne de France sur longue distance

Si j'ai choisi de m'aligner cette année sur la Yotta c'est avant tout parce que cela reste super challengeant sportivement parlant. Cette course est très stratégique, plus courte forcément de ce que je fais d'habitude mais elle me fait sortir de ma zone de confort et ça c'est forcément intéressant. Cela permet de casser un peu la routine des compétitions et même s'il n'est pas possible pour moi de caler ma saison autour de ce seul événement, je m'y prépare quand même spécifiquement. Surtout que pour moi c'est un peu le retour après un accident de vélo le 25 avril dernier, le premier de ma carrière avec une belle fracture de la clavicule qu'il a fallu gérer. Enchaîner uniquement la course à pied et la natation sans avoir le vélo qui reste un

sport porté, ça change beaucoup plus la donne qu'on ne pourrait le penser, surtout qu'il faut aller de plus en plus vite si on veut passer les derniers cut off. Si vous préparez un half ou même un Ironman c'est loin d'être une mauvaise idée de s'aligner sur ce format qui vous permettra finalement d'encaisser 40km de course à pied et 5km de natation pour le format Elite.

Julie Lemmolo

2 fois plus jeune qualifiée au Championnat du Monde IRONMAN 70.3 et Vice-Championne du Monde IRONMAN 70.3 2019

Clairement je vais me servir de la YOTTA comme d'un entraînement pour un format 70.3 en triathlon. Il faut dire que le côté « accélération » à chaque boucle te challenge énormément et te pousse en réalité à courir à une vitesse



Julie Lemmolo

Ce nouveau format né l'été dernier sur les bords de l'Allier à Vichy est complètement inédit. Les participants enchaînent plusieurs boucles de natation et de course à pied à très haute intensité, avec un cut-off éliminatoire à chaque tour (jusqu'à 3 ou 5 boucles selon les formats) mais pour rajouter un peu de piment, celui-ci se raccourcit à chaque fois... 2 courses sont proposées, une pour les élites avec 1 km de natation et 8 km à pied avec 5 boucles et une pour le grand public entraîné avec seulement 3 boucles. Pas de panique l'organisation propose aussi des formats relais et des formats plus courts pour participer à la fête sans être un sportif confirmé ! Nous sommes allés à la rencontre de deux athlètes qui vont s'affronter les 22 et 23 juillet prochains pour recueillir leurs conseils avisés.

semi-marathon, plutôt que marathon avec la natation pour « récupérer » un peu, si on peut parler de récupération évidemment. La pression du temps est vraiment intéressante parce qu'elle oblige à la jouer stratégique, au moins pour les 3 premiers tours où il faut avant tout viser la régularité pour en avoir toujours sous le pied pour les deux dernières boucles. Sincèrement il faut vraiment se préparer en amont pour apprendre à gérer cette différence parce que d'habitude en sortant de l'eau, moi je monte sur mon vélo... Je ne cours pas à fond ! C'est un exercice de style vraiment différent mais super intéressant pour progresser dans ma discipline. Et l'ambiance sans oublier la super organisation rend le moment absolument unique ! Vraiment quel que soit son niveau, il ne faut pas hésiter à se lancer pour vivre un super moment sportif et convivial.

JOGGING INTERNATIONAL

21.07.2023

EXEMPLAIRES : 24K

LIRE

LA MONTAGNE

LA MONTAGNE
sports

AQUATHLON/INTERNATIONAL ■ La deuxième édition de cette course unique, a lieu ce week-end, à Vichy

La Yotta prend une autre dimension

La Yotta, qui allie natation et course à pied, fait son retour, ce week-end, à Vichy. Cette course inédite est déjà plébiscitée par les athlètes élite internationaux.

Mickaël Charrondière
mickael.charrondiere@centrefrance.com

Lancée en 2022, la Yotta XP, c'est 1 km de natation et 8 km de course à pied à faire à cinq reprises (distance réduite de moitié pour la Yotta XPS). Avec un format novateur : Un départ toutes les 60 minutes pour les hommes et 65 minutes pour les femmes. Particularité, la barrière horaire baisse de 5 minutes à chaque boucle (55, 50, 45 pour les hommes). Pour continuer l'aventure, les athlètes doivent arriver dans les délais. Le classement des quatre premières boucles est pris en compte pour le départ des athlètes lors du dernier tour effectué sous forme de poursuite.

Trois fois plus de participants en 2023

« La première édition a été réussie avec la présence plus de deux cents ath-



VAINQUEUR. Le Français Pierre Le Corre (à gauche) s'est imposé en 2022. Il ne participera pas à l'édition 2023. PHOTO DOMINIQUE PARAT

lètes. En termes de spectacle et de performance, les athlètes ont été piqués au concept de la Yotta. Leur retour d'expérience est ultra-positif », se félicite Stephen Wisniewski, directeur de la communication de la Yotta. Preuve que l'épreuve a plu, 75 % des participants de l'année dernière se sont réinscrits pour participer à la course. Près de 650 participants sont an-

noncés pour l'édition 2023, soit trois fois plus qu'en 2022. Autre point important, grâce au bouche-à-oreille et à une communication renforcée sur les réseaux sociaux, la Yotta suscite l'intérêt dans le monde des disciplines enchaînées.

D'ailleurs, « des athlètes élite internationaux nous ont sollicités pour partici-

per à la Yotta. Cette épreuve les sort de leur zone de confort et les pousse dans leurs retranchements », poursuit Stephen Wisniewski. Il explique que « le format de l'épreuve casse les codes parce qu'il faut faire des efforts intenses et répétés avec un temps de récupération plus ou moins important. Il varie en fonction de la performance. Un rythme

particulier à gérer pour les athlètes. Cela crée des incertitudes Rien n'est figé. C'est ce qui fait le charme de la Yotta. »

Qui va succéder à Pierre Le Corre ?

Vainqueur en 2022, le français Pierre Le Corre sera absent. Sa succession est ouverte. Des champions de duathlon, triathlon, swimrun ou des parti-

cipants de l'Ironman seront de la partie. Parmi les favoris, on peut citer le Français Denis Chevrot, champion d'Europe sur la distance Ironman, l'Australien Marcel Walkington, 2^e en 2022 et le swimrunner français Hugo Tormento. Chez les femmes, Margot Garabedian tentera de conserver son titre. Ses principales adversaires seront la triathlète Manon Genêt, qui revient avec de grandes ambitions et « The Queen » du swimrun, la Suédoise Désirée Andersson.

Licencié à Lifetri à Vichy, Corentin Chouvelon, vainqueur de la Yotta XPS en 2022, va tenter la passe de deux. ■

L'ORGANISATION

La natation se déroule dans le lac d'Allier à Vichy et la course à pied dans le parc omnisports à Bellerive-sur-Allier qui accueillera un village exposants (17 stands).

Départs des épreuves. Demain, Yotta XPS Relais à 12 heures (nouveau).

Yotta XP, femmes, 16 heures ; hommes à 16 h 20.

Dimanche, Yotta XPS, femmes, 8 h 30 ; hommes, 13 heures.

LA MONTAGNE

21.07.2023

EXEMPLAIRES : 136K

LIRE

LA MONTAGNE



Pour le bonheur de tous les sportifs

LOISIRS... ET COMPÉTITION ■ Indéniable atout en matière de tourisme et de loisirs, le plan d'eau de Vichy est un paradis pour sportifs. Les joggeurs et cyclistes d'abord, qui apprécient d'en faire le tour *via* un parcours aménagé de 5,9 kilomètres. Mais aussi les amateurs de voilier ou encore d'aviron, qui disposent là d'un formidable terrain de jeu. Le lac accueille enfin, et ce depuis sa création, nombre de compétitions internationales, d'aviron donc, mais aussi de ski nautique ou de nage en eau libre. Après avoir accueilli en ce quatrième week-end de juillet la Yotta XP, défi alternant course à pied et natation, le lac sera les 19 et 20 août le théâtre d'une compétition ayant depuis longtemps pris ses marques à Vichy : l'Ironman, célèbre triathlon disputé par des athlètes venus du monde entier (*photo Clément Moussière*)

LA MONTAGNE

21.07.2023

EXEMPLAIRES : 136K

LIRE

LA MONTAGNE

AQUATHLON/LA YOTTA Ce week-end à Vichy. La Yotta, qui allie natation et course à pied, fait son retour, ce week-end, à Vichy. Cette course inédite est déjà plébiscitée par les athlètes élite internationaux. Demain, Yotta XPS Relais à 12 h ; Yotta XP, femmes, 16 heures ; hommes à 16 h 20. Dimanche, Yotta XPS, femmes, 8 h 30 ; hommes, 13 heures. ■

LA MONTAGNE

21.07.2023

EXEMPLAIRES : 136K

LIRE

Aquathlon

Denis Chevrot et Matthieu Bourgeois relèvent le défi Yotta XP

Compétition créée en 2022, mélangeant natation et course à pied avec des paliers chronométriques, la Yotta XP va attirer de nombreux adeptes des disciplines enchaînées ce samedi et notamment les deux triathlètes pros, Denis Chevrot et Matthieu Bourgeois.

Format novateur, la Yotta XP avait gagné son pari il y a un an en attirant un plateau de choix, la victoire revenant après un peu plus de 3 heures d'effort à Pierre Le Corre, champion du monde LD en 2022 et à Margot Garabedian, championne du monde d'aquathlon.

« Pierre Le Corre nous avait éclatés », se souvient Denis Chevrot (Rougeot Beaune Triathlon), double champion d'Europe Ironman, et qui avait participé à la première édition. « C'est un format plutôt sympa, c'est plus détendu qu'un Ironman, les plaquettes sont autorisées en natation, et ça permet de confronter des spécialistes de différents sports associés (des swimrunners, des triathlètes, des spécialistes du court, du long). Après, pour moi, comme je suis un peu diesel en natation, 1 km c'est un peu court vu que je nage sensiblement aussi vite sur 1900 m (natation d'un Half Ironman) que sur 3800 m (Ironman) », glisse le triathlète de Rougeot Beaune.

Sur l'épreuve de Vichy (départ samedi à 16 heures pour les hommes, 16h20 pour les femmes), les athlètes élite répéteront 5 fois l'enchaînement 1 km de natation/8 km à pied (3



Denis Chevrot va relever samedi le défi du Yotta XP, même s'il sort d'une grosse semaine d'entraînement. Photo fournie par D. Chevrot

fois pour le format classique), avec des délais de plus en plus courts qui peuvent stopper des triathlètes pourtant aguerris (65'au premier tour, 60'au deuxième, 55'au 3^e tour, 50'au 4^e tour).

Nice et Embrun dans le viseur

« Je me souviens que Romain Guillaume, pourtant 10^e à Hawaï, n'avait pas passé le cut du 4^e tour en 2022 », rembobine Denis Chevrot, qui a inclus ce passage à Vichy dans sa préparation pour les championnats du monde à Nice le 10 septembre prochain. « L'année dernière, j'avais un peu trop géré au

début en pensant que la distance ferait son œuvre, mais le temps de chaque boucle est comptabilisé pour le résultat final », reprend Denis Chevrot, 5^e en 2022, et qui sera accompagné d'une belle délégation de triathlètes beaunois.

Tout frais champion de France de duathlon, Matthieu Bourgeois sera aussi dans l'Allier, mais plus pour le défi, en prévision de son objectif : l'Embrunman le 15 août. « Je sais que les nageurs vont faire de grosses différences, j'essaierai juste de me tester à pied où je fais de belles choses cette année », évoque le Beaunois, licencié à Montluçon Triathlon.

● Anthony Prost

LE BIEN PUBLIC

21.07.2023

EXEMPLAIRES : 32K

LIRE

LA MONTAGNE



Menno Koolhaas
et Jolanda
Annen gagnent
la Yotta XP
à Vichy

AQUATHLON. Le Néerlandais et la Suisse l'ont emporté dans cette épreuve qui alliait natation et course à pied, hier, à Vichy.

LA MONTAGNE

23.07.2023

EXEMPLAIRES : 136K

LIRE

LA MONTAGNE

AQUATHLON/INTERNATIONAL ■ Victoire suisse et hollandaise sur la Yotta XP, hier, à Vichy dans l'Allier

Annen et Koolhaas, gagnants avec brio

La deuxième édition de la Yotta a lieu ce week-end à Vichy. Temps fort, la course élite a tenu ses promesses. Retour sur l'épreuve avec des réactions d'athlètes.

Mickaël Charrondière

mickael.charrondiere@centrefrance.com

Pour sa seconde édition, la Yotta, qui allie natation et course à pied, a fait le plein de participants. 668 contre plus de 200 en 2022. Et le plein de champions venus de plusieurs disciplines : triathlon, duathlon, swimrun...

Bref, le niveau était relevé pour la Yotta XP, course phare du week-end avec cinq boucles comprenant 1 km de natation et 8 km de course à pied. Mais Menno Koolhaas a dominé la concurrence avec une facilité déconcertante. Tout simplement bluffant.

Une victoire sans contestation

À l'arrivée, le Hollandais avait le sourire après sa victoire obtenue avec près de cinq minutes d'avance sur l'Australien Marcel Walkington (Sainte-Genève Triathlon), une nou-

LA MONTAGNE

23.07.2023

EXEMPLAIRES : 136K

LIRE

LA MONTAGNE



VAINQUEUR. Le Hollandais Menno Koolhaas remporte la Yotta XP avec beaucoup de facilité. PHOTO FRANÇOIS-XAVIER GUTTON

velle fois second. Menno Koolhaas, qui participait à la Yotta pour la première fois, revient sur sa course : « J'ai beaucoup aimé le format de l'épreuve. Les deux premières boucles ont été difficiles parce que j'ai poussé fort pour creuser l'écart sur mes adver-

saires. C'était ma stratégie. » Par la suite, l'athlète de très haut niveau a temporisé dans les troisième et quatrième boucles. « Comme j'avais beaucoup d'avance, j'étais dans la gestion de ma course dans la dernière boucle. »

Sur la troisième marche

du podium, on retrouve le Français William Even (Kerhuon Triathlon). Pourtant, la course n'aura pas été simple pour le Breton.

« J'ai eu très peur à l'issue de la troisième boucle parce que j'avais des crampes. Mais je suis parvenu à relancer la machine dans

la quatrième. J'ai serré des dents jusqu'à la fin », raconte le nageur qui s'est pourtant senti plus à l'aise sur la course à pied.

« Le parcours était intéressant avec du bitume et des gravillons. L'ambiance était au top ». Les Français ont brillé. Hugo Tormento

et Aurélien Raphael sont dans le Top 5. La 10^e place d'Alexis Dupuy (Team Lifetri), de Vichy, est à noter.

Jolanda Annen, sans difficulté

Chez les femmes, la triathlète suisse Jolanda Annen visait le Top 5 mais elle a survolé les débats. « C'est une grande surprise de gagner. La course était très difficile par sa longueur. J'étais plus à l'aise dans l'eau puis à la course à pied. Dans la quatrième boucle, j'ai creusé l'écart avant de gérer ma course. » Kristelle Congi et la Slovaque Ivana Kuriackova sont sur le podium. Vainqueur en 2022, Margot Garabédian termine 4^e. ■

LES CLASSEMENTS

Yotta XP (hommes). 1. Menno Koolhaas en 3 h 09'47" ; 2. Marcel Walkington (Sainte-Geneviève Triathlon) à 4'48" ; 3. William Even (Kerhuon Triathlon) à 5'05" ; 4. Hugo Tormento (Olympique de Nouméa) à 6'02"...

Yotta XP (femmes). 1. Jolanda Annen en 3 h 39'48" ; 2. Kristelle Congi (Poissy Triathlon) à 5'30" ; 3. Ivana Kuriackova (Team Nissa Triathlon) à 5'34" ; 4. Margot Garabédian (Metz Triathlon) à 8'42"...

LA MONTAGNE

23.07.2023

EXEMPLAIRES : 136K

LIRE

LA MONTAGNE

AQUATHLON/INTERNATIONAL ■ Le Clermontois a de nouveau remporté la Yotta XPS, hier après-midi, à Vichy

Le doublé pour Chouvelon (Team Lifetri)

Les épreuves XPS de la Yotta se sont déroulées, hier, dans la cité thermale. En plus de l'aspect sportif, les athlètes apprécient l'ambiance autour de l'évènement.

Mickaël Charrondière
mickael.charrondiere@centrefrance.com

Lors de sa victoire sur la Yotta XPS en 2022, Corentin Chouvelon, du Team Lifetri de Vichy, avait fait forte impression. Hier, le jeune triathlète de 25 ans a réalisé le doublé alors que le niveau était plus relevé. Le Clermontois revient sur sa course : « J'ai toujours été dans le coup. Dans la quatrième boucle, j'ai accéléré dans la course à pied. Ce qui m'a permis de prendre trente secondes d'avance. Lors de la dernière boucle, je suis sorti bien placé de la natation. »

Chouvelon sur la Yotta XP en 2024 ?
Par la suite, Corentin Chouvelon a pris la mesure de ses adversaires dans les quatre derniers kilomètres de course à pied, son point fort, pour remporter logiquement l'épreuve qui comprenait 500 mètres de



GAGNANT. Corentin Chouvelon (Team Lifetri) à la sortie de l'épreuve de natation. PHOTO FRANCOIS-XAVIER GUTTON

natation et 4 km de course à pied à parcourir à cinq reprises. Après l'arrivée, le Clermontois a confié « vouloir faire la Yotta XP en 2024 si son planning le permettait. »
Chez les femmes, Juliette Titotto-Merlot (Triathlon Toulouse Métropole) a remporté la Yotta XPS. Cependant, son début de course a été difficile :

« Dès le départ, j'ai senti que je n'avais pas de bonnes jambes. Je me suis accrochée malgré des nausées entre chaque boucle. » La jeune triathlète n'a pas perdu trop de temps par rapport à la meilleure nageuse et leader, Laura Bournonville. Toujours au contact, Juliette Titotto-Merlot a profité des quatre derniers kilo-

mètres de course à pied, sa discipline préférée, pour rattraper son retard et assurer sa victoire. Deuxième de l'épreuve, Juliette Bonnefoy (AL Échirrolles Athlé) avait bien préparé son affaire en regardant les temps effectués par les participantes de l'édition 2022. « J'ai identifié qu'il fallait être dans les 7 minutes en natation et 25 minutes à la boucle

pour être dans le groupe de tête. » Alors, « je ne me suis pas donnée totalement à fond dans les trois premières boucles parce qu'il fallait faire moins de 25 minutes lors de la 4^e boucle », conclut-elle.

Une belle ambiance

Au niveau de l'ambiance, Corentin Chouvelon est conquis. « Elle est excellente. Les spectateurs

voient tout ce qui se passe. Un vrai plus, j'ai rencontré des athlètes que je ne connaissais pas. On a bien échangé. » De son côté, Juliette Titotto-Merlot explique : « J'ai été bien encouragée sur le tracé de course à pied et surtout à l'arrivée. J'ai pris le temps de savourer et de taper dans les mains des spectateurs. C'est un moment dont je me souviendrai longtemps. »
Juliette Bonnefoy a, elle aussi, aimé l'arrivée, « la musique sur le parcours de course à pied m'a reboosté. À l'arrivée, tous les spectateurs tapaient dans leurs mains et sur les bancs. L'ambiance était spectaculaire. » ■

LES CLASSEMENTS

Yotta XPS hommes. 1. Corentin Chouvelon (Lifetri) en 1 h 42'48" ; 2. Yoann Perignon (CRV Lyon Triathlon) à 1'05" ; 3. Yanis Fleuretton (Triathlon Mâcon Club) à 1'47" ; 4. Fabien Colas (Sardines Triathlon) à 2'11...
Yotta XPS femmes. 1. Juliette Titotto-Merlot (Triathlon Toulouse Métropole) en 2 h 01'37" ; 2. Juliette Bonnefoy (AL Échirrolles Triathlon) à 0'29" ; 3. Laura Bournonville (Rennes Triathlon) à 4'12" ; 4. Cassandre Cellier (Montpellier Triathlon) à 8'50"...

LA MONTAGNE

24.07.2023

EXEMPLAIRES : 136K

LIRE

LA MONTAGNE



Le Clermontois
Chouvelon
réussit le doublé
sur la Yotta XPS
à Vichy

PERFORMANCE. Déjà vainqueur en 2022,
le triathlète s'est à nouveau imposé,
hier, grâce à une belle régularité tout
au long de l'épreuve.

LA MONTAGNE

24.07.2023

EXEMPLAIRES : 136K

LIRE

Triathlon - Echos

Adélaïde Girardot vainqueur à Dole, le Yotta XP éprouvant

Ce week-end, Adélaïde Girardot (Dijon Triathlon) a remporté le triathlon de Dole (format S contre-la-montre), alors que sa coéquipière, Stéphane Baud, prend la 4^e place. Avec Camille Boutrelle, les Dijonnaises décrochent la victoire par équipes.

À Vichy, les pros Denis Chevrot (Rougeot Beaune) et Matthieu Bourgeois relevaient le défi du difficile Yotta XP. Bien que qualifié en 5^e et dernière manche, Denis Chevrot a confié sur ses réseaux sociaux qu'il s'était arrêté là par précaution. « J'avais des ampoules, des crampes et ma cheville avait

tourné sur une racine, j'ai donc préféré ne pas hypothéquer les courses de fin d'année (*PTO Tour à Singapour le 20 août, Mondiaux Ironman le 10 septembre*). » Matthieu Bourgeois a lui bouclé la 5^e natation avant de s'arrêter, «alors qu'une place entre 10 et 15 était possible. J'ai même le meilleur temps à pied du 4^e tour, mais je ne voulais pas prendre de risques car c'est Emburn l'objectif. Mais j'ai aimé le format et j'ai envie de revenir. »

Côté féminin, on notera la très belle 9^e place de Lucie Jolivet (Rougeot Beaune Triathlon).

● **Anthony Prost**

LE BIEN PUBLIC

26.07.2023

EXEMPLAIRES : 32K

LIRE

Swimrun

William Even vise les Mondiaux

Zoom. Ancien nageur élite, William Even s'est mis au swimrun. Le Loudéacien participera aux Mondiaux le 4 septembre en Suède.



Après sa carrière de nageur, William Even s'est tourné vers le swimrun.

(Photo : Archives Philippe Josselin)

Un kilomètre de natation, huit de course à pied. Déjà comme ça, l'exercice est physique et loin d'être à la portée de tout le monde. Mais ce week-end à la Yotta XP de Vichy, il fallait faire ce parcours cinq fois d'affilée.

Au-delà de réussir cet exploit sportif, William Even (27 ans) l'a fait en un temps record : 3 h 14'52". Cette performance lui a permis de se classer troisième de la compétition derrière deux athlètes internationaux, un Australien et un Néerlandais. Pourtant, il aurait pu ne jamais aller au bout. « J'ai eu des crampes au troisième passage, raconte celui qui est originaire de Loudéac. Je n'avais même pas fait la moitié du parcours, alors je me suis arrêté deux ou trois secondes pour m'étirer et repartir. »

En repérage en Suède

L'objectif est de boucler le parcours en moins d'une heure avec cinq minutes de moins à chaque fois pour se qualifier. À la fin, les chronos sont additionnés pour procéder à une dernière course en contre-la-montre. Les participants savent combien de temps il faut récupérer sur les mieux classés.

L'ancien nageur élite, vice-champion de France cadets en 200 m quatre nages en 2013, s'est mis au swimrun en septembre 2018, peu après

l'arrêt de sa carrière de nageur. « Stéphane Deyres, mon entraîneur à Brest, m'a demandé de faire la swimrun Côte d'Emeraude, à Dinard, se rappelle-t-il. J'avais fini en pleurant et je m'étais dit que je n'en ferais plus jamais, mais après m'en être remis, j'en ai refait et ça m'a plu. »

Et le swimrun lui a surtout réussi. Le natif des Côtes-d'Armor a notamment été vice-champion du monde en duo de l'édition 2022 avec Maxime Picaut. Loin d'être rassasié, William Even est en Suède pour dix jours afin de faire une reconnaissance du parcours modifié des championnats du monde à Ötillö.

Au programme, gros travail de préparation et de repérage avec son nouveau coéquipier, Alexis Charrier, pour viser le Graal le 4 septembre. Cette fois, il y aura au total 10 km à nager et 65 km à courir pour oser rêver de la victoire finale.

V. C.

QUEST FRANCE

26.07.2023

EXEMPLAIRES : 594K

LIRE

**Roussillon • Le Rhodia natation triathlon
sur tous les terrains**

Ce dimanche 23 juillet a été animé pour le Rhodia natation triathlon (Roussillon). Pendant que quatre membres participaient au triathlon des Collines dans la Drôme, Sylvain Coduri affichait les ambitions du club lors de l'épreuve cyclosportive Châtel Chablais Léman race 2023. Il a parcouru les 150 km et 2 700 m de dénivelé à plus de 23 km/h. Enfin, à Vichy, la famille Gonon participait à la 2^e édition de la Yotta XPS. Un aquathlon de 500 m de natation et 4 km de course à pied à répéter cinq fois à condition de le finir dans un temps qui se réduit à chaque manche, passant de 40 minutes à 25 pour entrer en finale. Un week-end qui a mis les couleurs du Rhodia en avant.

LE DAUPHINÉ LIBÉRÉ

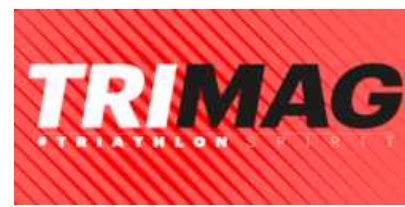
27.07.2023

EXEMPLAIRES : 180K

LIRE

A photograph of a crowd of spectators at an outdoor triathlon event. The crowd is diverse in age, with many children and young adults. Many people have their arms raised in excitement. In the background, there are green trees and several tall, dark banners with white text, including 'VOTTA' and 'XP'. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, containing the text 'RETOMBÉES WEB'. Below the box, a red and black patterned barrier is visible, with 'VICHY' and 'SPORT' repeated on it. The foreground shows a red running track with white dashed lines.

RETOMBÉES WEB



La Yotta XP revient au calendrier 2023



Les 22 et 23 juillet 2023, Vichy accueillera la seconde édition de la YOTTA XP.

Après le succès du premier rendez-vous l'été dernier, les organisateurs de la YOTTA XP remettent le couvert avec un concept unique, proposant un enchaînement de 5 boucles de natation et course à pied à très haute intensité couplée à un « cut off » intransigeant.

L'épreuve sera désormais constituée de deux jours de compétition. Le week-end des 22 et 23 juillet 2023 promet donc d'être particulièrement dense, avec l'opportunité de participer à une course complètement nouvelle, mais aussi de profiter du village des exposants ou encore de se poser au bord du parcours, sur les berges de l'Allier pour encourager les champions de la YOTTA XP et assister à un spectacle sportif de très haute intensité.



Convaincue par le concept innovant de l'épreuve, la ville de Vichy a récemment signé une convention de partenariat avec la TEAM XEFI TRIATHLON pour accueillir la YOTTA XP durant les quatre prochaines années.

Vers un circuit européen ?

Les organisateurs voient plus loin, et se projettent vers une multiplication des YOTTA XP en France, dans un premier temps, puis à l'étranger. Le concept a séduit bien au-delà de Vichy et de l'Allier. Plusieurs projets de YOTTA XP verront ainsi le jour les prochains mois en France avant de se diffuser en Europe. De quoi partager encore d'avantage l'expérience YOTTA XP auprès d'un public passionné issu d'horizons sportifs toujours plus variés (natation, course à pied etc.), et de tous les niveaux.

Ouverture des inscriptions : mercredi 28 décembre sur le site yottaxp.com

Photos Thierry Sourbier

TRIMAG.FR

22.12.2022

AUDIENCE : 30,2K V/M

LIRE

LA MONTAGNE

Sports

Le calendrier des principaux événements sportifs du bassin vichyssois en 2023



Le championnat de France des bateaux longs revient sur le plan d'eau de Vichy, les 23 et 24 septembre. © Dominique PARAT

La Yotta XP à Vichy jusqu'en 2026



Le Corre est le premier athlète à avoir inscrit son nom sur les tablettes de la Yotta XP

La Yotta XP a été expérimentée avec succès dans et autour du plan d'eau de Vichy, l'été dernier. Cette course unique en son genre va faire son retour sur les bords de l'Allier **les 22 et 23 juillet**. Deux distances sont au programme : 1 km de natation suivi de 8 km de course à pied pour la Yotta XP?; 500 m de natation et 4 km de course à pied pour la Yotta XPS. Les athlètes défient le chronomètre puisqu'ils doivent passer le cut dans un temps imparti qui se réduit de 5 minutes à chaque boucle. Le promoteur, Sacha Rosenthal (PDG de XEFI) et le directeur de course, Gaël Ménard, se sont engagés jusqu'en 2026 avec Vichy.

LA MONTAGNE.FR

17.01.2023

AUDIENCE : 7M V/M

LIRE

La Yotta XP revient en 2023 !

24 JANVIER 2023



Les 22 et 23 juillet 2023, Vichy accueillera la seconde édition de la YOTTA XP. La Ville accueillera cette compétition de haute intensité pendant les 4 prochaines années.

Grâce à un concept unique, proposant un enchaînement de 5 boucles de natation et course à pied à très haute intensité couplée à un cut off intransigeant, la YOTTA XP veut continuer de grandir et séduire des athlètes de tous horizons.

Convaincus par le concept innovant de l'épreuve, Vichy Communauté et la Ville de Vichy s'engagent à accueillir la YOTTA XP durant les quatre prochaines années.

Le succès du premier rendez-vous en juillet 2022, unanimement salué par les participants mais aussi par les spectateurs, a en effet confirmé toute l'attractivité de ce format unique.

Avec désormais deux jours de compétitions pour offrir davantage d'intensité et permettre au plus grand nombre de rejoindre la famille YOTTA XP, le week-end des 22 et 23 juillet 2023 promet donc d'être particulièrement dense.

Au programme : une course spectaculaire et inédite, le village, des exposants, les berges de l'Allier pour assister au spectacle sportif de haute intensité et encourager les athlètes.

Renseignements et inscriptions sur : yottaxp.com



VICHY-COMMUNAUTE.FR

23.01.2023

AUDIENCE : 33,4K V/M

LIRE



09
Fév
2023

RUNNING : YOTTA – Compétition unique de running et natation à Vichy les 22 et 23 juillet

Après une première édition plébiscitée par tous les participants et tous les spectateurs, la YOTTA revient à Vichy les 22 et 23 juillet 2023.



Le format complètement inédit avec l'enchaînement de plusieurs boucles de natation et de course à pied à très haute intensité, avec un cut-off éliminatoire à chaque tour (jusqu'à 3 ou 5 boucles selon les formats), garantit un incroyable spectacle. Avec plusieurs nouveautés pour cette deuxième édition et la présence des meilleurs spécialistes des disciplines enchaînées, notamment du triathlon, la YOTTA voit encore plus grand. L'été sera show à Vichy !

Les éléments clés

Vichy accueille la seconde édition de la YOTTA, les 22 et 23 juillet 2023

Un nouveau nom YOTTA pour laisser la place à plusieurs nouveaux formats et permettre à chacun de trouver la course adaptée à son niveau et à ses envies sur deux jours de compétition

Les meilleurs spécialistes français du triathlon et du swimrun ont déjà réservé leur week-end

Deux jours placés sous le signe du dépassement de soi, de stratégie, de défis à relever mais aussi deux jours de fête

La passion du sport transmise par Sacha Rosenthal, PDG de XEFI, à l'origine de la YOTTA

Un challenge d'entreprises et pour les clubs

LA YOTTA EST UNIQUE

Un enchaînement de boucles composées d'une partie natation puis d'un parcours à pied. A chaque tour, une barrière horaire de plus en plus exigeante oblige les athlètes à accélérer encore et encore sous peine de ne pouvoir repartir. Chaque tour bouclé dans les temps ressemble déjà à une victoire. Pour prétendre à la victoire, l'effort est à reproduire à cinq reprises. Pendant deux jours, les épreuves vont se succéder avec à chaque nouveau départ, la même excitation, la même impatience, la même concentration et parfois aussi, le même stress.

Nager vite, courir vite et répéter le même enchaînement avec la fatigue toujours plus présente Aussi bien destinée aux athlètes aguerris qu'aux sportifs désireux de tester des formats inédits et de vivre de nouvelles expériences, la YOTTA a très vite trouvé et séduit son public. Ou plutôt ses publics avec des sportifs venus d'horizons très variés (triathlon, natation, course à pied etc.) et de tous les niveaux. En pleine explosion, le swimrun (enchaînements successifs de natation et de course à pied) séduit de plus en plus de pratiquants. Ses adeptes trouveront dans les épreuves de la YOTTA l'opportunité d'assouvir leur passion avec, pour les moins bons nageurs, la possibilité d'utiliser des plaquettes et le pull-buoy (grosse mousse placée entre les cuisses qui facilite la flottaison)

Avec 1 km de natation et 8 km à pied, la YOTTA XP Élite (jusqu'à 5 boucles) et la YOTTA XP (jusqu'à 3 boucles) réclament déjà un certain niveau d'entraînement. Avec des départs communs à la YOTTA XP et à la YOTTA XP Élite, les participants auront le privilège de s'élancer sur la même ligne que les champions.

Se dépasser, relever le défi du cut-off pour échapper à l'élimination

Disputés en individuel ou en relais avec des distances divisées par deux, les formats YOTTA XPS et YOTTA XPS Relais sont accessibles au plus grand nombre. Relever ces défis, c'est la promesse de partager un moment intense entre collègues grâce au challenge inter-entreprises, entre amis, entre coéquipiers de club et même en famille. Avec pour toutes les courses une proximité unique entre spectateurs et athlètes. Sur chaque course du week-end, les participants, quel que soit leur niveau, devront répéter des efforts de plus en plus intenses pour tenter d'aller au bout de leur aventure. Chacun devra définir sa stratégie : aller le plus vite possible pour augmenter le temps de récupération avant le départ suivant ou bien en garder un peu sous le pied quitte à devoir aussitôt retourner plonger pour la prochaine boucle, sans avoir eu le temps de reprendre son souffle.

LES CHAMPIONS ACCROCS À LA YOTTA

A l'instar de la première édition qui avait rassemblé pratiquement la totalité de l'élite tricolore du triathlon longue distance, le plateau annoncé pour l'été prochain s'annonce d'ores et déjà explosif. Séduits à l'unanimité l'an dernier, les meilleurs Français ont décidé de revenir s'affronter sur les bords de l'Allier. Tous détenteurs de CV XXL en triathlon longue distance, Cyril Viennot (5e à l'Ironman de Hawaïi en 2015, champion du monde longue distance en 2015 etc.), William Mennesson (vainqueur en 2019 de l'EmbrunMan), Denis Chevrot (champion d'Europe Ironman 2022), Margot Garabedian, victorieuse l'an dernier de la YOTTA XP, Manon Genet, sa dauphine mais aussi vice-championne du monde longue distance 2021, Hugo Tormento et son coéquipier suédois Max Andersson, vainqueurs de la dernière édition du championnat du monde de Swimrun sur la mythique Ötillö, Thomas Sayer et Kristelle Congi, champions de France Elite de triathlon 2022, Julie lemmolo, ou encore le jeune Casimir Moine, champion de France Espoirs de triathlon, ont déjà coché la date de la Yotta dans leur calendrier. D'autres grands noms vont prochainement les rejoindre sur une start-list quasi inédite en France.

« Cette course est une dinguerie, s'était exclamé Pierre Le Corre, vainqueur en 2022. C'est de l'endurance pure. C'est long, il faut vraiment être concentré sur chacune des boucles et soigner la gestion du début à la fin. Ce qu'ils ont fait pour mettre en place la première édition en trois mois. J'ai rarement vu ça. La Yotta n'a rien à envier aux plus grosses épreuves. C'est un super challenge pour les gens qui veulent se lancer un défi, c'est parfait. » Même enthousiasme chez la gagnante Margot Garabédian. « Cette course est folle. »

Cette folie, les spectateurs vont de nouveau y plonger les 22 et 23 juillet prochains. Posés sur les rives de l'Allier, au cœur du village des partenaires et des exposants, lui aussi en plein développement, ou le long du parcours de course à pied, ils seront les témoins d'une lutte acharnée entre les meilleurs mais aussi du combat de chaque participant pour franchir la ligne d'arrivée avant la sanction du cut-off. La dinguerie est de retour !

CHALLENGE CLUBS ET CHALLENGE ENTREPRISES

La YOTTA est l'événement idéal pour venir se défier entre collègues ou entre coéquipiers. Pour se souder aussi en partageant un effort intense et de belles émotions. Pour cette édition 2023, le challenge entreprise et le challenge club font leur entrée dans l'univers YOTTA.

Les sociétés ont ainsi l'opportunité unique de faire vivre à leurs équipes un team building exceptionnel. Deux offres, « Endurance » (minimum 6 participants) et « Performance » (minimum 10 participants), sont proposées aux entreprises qui pourront alors bénéficier de nombreux avantages et services. L'option « performance » donne également accès à trois mois d'essai au programme d'entraînement YOTTA My Tribe élaboré par Frédéric Belaubre (triple champion d'Europe de triathlon distance olympique, 5e des Jeux olympiques 2004) et Charlotte Morel (double championne de France de triathlon longue distance, podiums à l'EmbrunMan).

Du côté des clubs, la participation au « challenge club » leur permettra de bénéficier de plusieurs avantages en fonction du nombre de licenciés inscrits (réductions, mise à disposition d'un espace, places de parking etc.).

YOTTA – MODE D'EMPLOI

2 formats de courses longue distance

– YOTTA XP ÉLITE (jusqu'à 5 boucles)

– YOTTA XP (jusqu'à 3 boucles)

Chaque boucle est composée de 1 km de natation et de 8 km de course à pied Les temps des quatre premières boucles sont cumulés et déterminent l'ordre de départ en mode poursuite de la cinquième et dernière boucle.

Une course plus accessible

– YOTTA XPS, en solo ou en relais avec un nageur et un coureur (jusqu'à 5 boucles) Chaque boucle est composée de 500m de natation et de 4 km de course à pied La cinquième boucle détermine le classement final. **PROGRAMME**

Lieu

Centre omnisport de Vichy, Route du Pont de l'Europe, 03700 Bellerive-sur-Allier

Agenda

Samedi 22 juillet : YOTTA XPS en relais + YOTTA XP + YOTTA XP ÉLITE

Dimanche 23 juillet : YOTTA XPS Femmes + YOTTA XPS Hommes (départs différés) Tous les renseignements et toutes les actualités : yottaxp.com

PA-SPORT.FR

09.02.2023

AUDIENCE : 46,3K V/M

LIRE

YOTTA, pour encore plus repousser ses limites

 par **Pierrick Bastide** — 19 février 2023
dans ALLIER, AUVERGNE-RHONE-ALPES, MULTISPORTS, TRIATHLON



Icon Sport

La YOTTA fait son retour pour une deuxième édition qui se tiendra à Vichy les 22 et 23 juillet prochains. Plusieurs parcours sont disponibles.

La YOTTA est une course exigeante de swimrun mêlant plusieurs boucles de natation et de course à pied à très haute intensité, avec un cut-off éliminatoire à chaque tour (jusqu'à 3 ou 5 boucles selon les formats). L'épreuve, qui a été un succès l'an dernier, pose une nouvelle fois ses valises à Vichy. Cette course se veut ouverte et accessible à différents publics, qu'ils soient issus du triathlon, de la natation ou de la course à pied.

L'intensité de la YOTTA va être maximale pour les sportifs aguerris comme pour les curieux, qui viennent se frotter à ce challenge. Pour ce faire, plusieurs formats sont disponibles. Deux courses de longues distances sont proposées, à savoir la YOTTA XP ÉLITE (jusqu'à 5 boucles) et la YOTTA XP (jusqu'à 3 boucles). Chaque boucle est composée de 1 km de natation et de 8 km de course à pied. Les temps des quatre premières boucles seront cumulés et détermineront l'ordre de départ en mode poursuite de la cinquième et dernière boucle. La YOTTA XPS, en solo ou en relais avec un nageur et un coureur (jusqu'à 5 boucles), sera plus accessible. Chaque boucle est composée de 500m de natation et de 4 km de course à pied La cinquième boucle détermine le classement final.

Des champions sur le départ

La première édition avait réuni la crème du triathlon tricolore longue distance. Ce sera le cas cette année encore. Cyril Viennot (5e à L'ironman de Hawaii en 2015, champion du monde longue distance en 2015 etc.), William Mennesson (vainqueur en 2019 de l'EmbrunMan), Denis Chevrot (champion d'Europe Ironman 2022), Margot Garabedian, victorieuse l'an dernier de la YOTTA XP, Manon Genet, sa dauphine, mais aussi vice-championne du monde longue distance 2021, Hugo Tormento et son coéquipier suédois

Max Andersson, vainqueurs de la dernière édition du championnat du monde de Swimrun sur la mythique Ôtillö, Thomas Sayer et Kristelle Congi, champions de France Elite de triathlon 2022, Julie lemmolo, ou encore le jeune Casimir Moine, champion de France Espoirs de triathlon, seront de la partie.

La YOTTA devrait prochainement annoncer d'autres grands noms de la discipline au départ. Cette épreuve inédite dans l'Hexagone séduit de nombreux athlètes. . « Cette course est une dinguerie, reconnaissait Pierre Le Corre, vainqueur en 2022, auprès des médias. C'est de l'endurance pure. C'est long, il faut vraiment être concentré sur chacune des boucles et soigner la gestion du début à la fin. Ce qu'ils ont fait pour mettre en place la première édition en trois mois. J'ai rarement vu ça. La Yotta n'a rien à envier aux plus grosses épreuves. C'est un super challenge pour les gens qui veulent se lancer un défi, c'est parfait. ». La deuxième édition de la YOTTA s'annonce intense.

SPORTMAG.FR

19.02.2023

AUDIENCE : 124,5K V/M

LIRE

RUN, FIT & FUN

LE MAGAZINE QUI PARLE DE RUNNING, DE VOYAGES, DE FITNESS, DE DIÉTÉTIQUE MAIS QUI N'OUBLIE PAS DE RESTER FUN !

Fun : La YOTTA revient à Vichy les 22 et 23 juillet prochain !



La YOTTA c'est quoi ? Un format de swim & run mais sans trail cette fois ! On est là pour nager vite et courir vite mais pas de panique, tous les niveaux sont bien entendus les bienvenus les 22 et 23 juillet prochain à Vichy.

La YOTTA

Plusieurs formats pour tous les niveaux

C'est un enchaînement de plusieurs boucles de natation et de course à pied à très haute intensité, avec un cut-off éliminatoire à chaque tour (jusqu'à 3 ou 5 boucles selon les formats), qui garantit un incroyable spectacle. Avec plusieurs nouveautés pour cette deuxième édition et la présence des meilleurs spécialistes des disciplines enchaînées, notamment du triathlon, la YOTTA voit cette année encore plus grand.

Sur chaque course du week-end, les participants, quel que soit leur niveau, devront répéter des efforts de plus en plus intenses pour tenter d'aller au bout de leur aventure. Chacun devra définir sa stratégie : aller le plus vite possible pour augmenter le temps de récupération avant le départ suivant ou bien en garder un peu sous le pied quitte à devoir aussitôt retourner plonger pour la prochaine boucle, sans avoir eu le temps de reprendre son souffle.



Une course unique

2 formats de courses longue distance : **YOTTA XP ÉLITE (jusqu'à 5 boucles)** et **YOTTA XP (jusqu'à 3 boucles)**. Chaque boucle est composée de 1 km de natation et de 8 km de course à pied. Les temps des quatre premières boucles sont cumulés et déterminent l'ordre de départ en mode poursuite de la cinquième et dernière boucle.

Une course plus accessible : **YOTTA XPS**, en solo ou en relais avec un nageur et un coureur (jusqu'à 5 boucles). Chaque boucle est composée de 500m de natation et de 4 km de course à pied. La cinquième boucle détermine le classement final.

Sacha Rosenthal,

Fondateur de la YOTTA et PDG hors norme



L'idée de cette course hors du commun est venue de Sacha Rosenthal et son coach Eric Villena. Sacha Rosenthal, PDG du Groupe XEPI est un passionné de sport et a un parcours de vie atypique, autodidacte. Le sport fait partie de son quotidien ainsi que celui de son entreprise, un vecteur de bien-être et de performance. D'un challenge d'entreprise proposé par Eric Villena, Sacha est venu à lancer aujourd'hui ce pari fou, monter de toute pièce ce concept unique alliant performance, endurance et stratégie, la YOTTA avec une vision de développement à long terme pour l'offrir aux athlètes les plus aguerris ou en devenir. Sans étude particulière et sans le baccalauréat, Sacha travaille en tant que vendeur de jeux vidéos à l'âge de 17 ans avant d'être militaire pendant 3 ans. Il s'installe par la suite à Lyon et devient réparateur d'ordinateur, ce qu'il sait faire de mieux depuis toujours. De fil en aiguille, la société connaît une expansion rapide, commençant d'abord par sa femme pour aujourd'hui compter 1800 collaborateurs dans toute la France. Au sein du siège de la société, Sacha Rosenthal a fait construire un réel complexe sportif : piste d'athlétisme de 108 mètres de long, salle de biking, salle de stretching yoga et un terrain de basket avec kinésithérapeute et coach sportif employés à temps plein. Les cours sont suivis par environ 60% des salariés et le taux d'arrêt-maladie est trois fois inférieur à celui de la profession.

Le site pour vous inscrire est ici !

Pour ne rien rater des prochaines publications pensez à télécharger l'application Run, Fit & Fun ici !



RUN, FIT,FUN.FR

02.03.2023

AUDIENCE : 5K V/M

LIRE

Infrastructures, suivis nutritionnels... Comment cet entrepreneur a instauré le sport dans son entreprise



Julien Moreau / Crédits photo : Théo Giacometti / Hans Lucas / Hans Lucas via AFP • 19h54, le 27 avril 2023

Travailler et faire du sport n'est pas forcément incompatible. La preuve avec Sacha Rosenthal, entrepreneur, qui a décidé d'intégrer la pratique du sport dans le quotidien de ses collaborateurs. En l'espace de quelques mois, il a remarqué une augmentation de son chiffre d'affaires dans l'entreprise.

Favoriser la pratique du sport en [entreprise](#) peut avoir un véritable impact sur notre corps. Nous sommes en meilleure santé en stimulant notre système immunitaire, en renforçant notre corps et nous avons une meilleure posture, ce qui provoque moins de douleurs articulaires. Pour le PDG du groupe Xefi, Sacha Rosenthal, le travail, c'est véritablement la santé. Ce passionné de triathlon a décidé d'intégrer la pratique du sport dans le quotidien de ses collaborateurs.

Une sécrétion hormonale pour mieux gérer le stress

L'entrepreneur a mis en place un programme qu'il a appelé "Santé sport", où il met à disposition des infrastructures sportives, des coaches, et propose à certains de ses collaborateurs des suivis nutritionnels et kinés. En l'espace de quelques mois, il a remarqué une diminution par trois du nombre d'arrêts de travail. Selon certaines études, il y a aussi un véritable impact sur le stress. Grâce à la pratique du [sport](#), il y a une sécrétion hormonale intéressante qui aide à mieux gérer le stress, mieux gérer la pression. Idéal pour faire face aux problèmes de burn-out, par exemple.

"On peut aussi bouger toutes les heures", ajoute Anouk Garnier, chroniqueuse sport dans l'émission *Bienfait pour vous*. "On peut faire des petits exercices tout simples, une petite routine à intégrer pour les articulations. Vous pouvez avoir les mains sur le bureau et pousser les fessiers en arrière et vous étirez au niveau du dos et ça fait beaucoup de bien sur l'arrière des jambes et le dos", explique la coach au micro de Julia Vignali et Mélanie Gomez.

EUROPE1.FR

27.04.2023

AUDIENCE : 6,2M V/M

LIRE

La Yotta XP est de retour !

25 MAI 2023



L'événement Yotta est de retour ! Après le succès de sa première édition en juillet 2022, Vichy Communauté est fière d'accompagner cette création d'évènement qui rejoint les valeurs du sport qu'elle porte. Et s'engage par une convention d'accueillir la Yotta durant les quatre prochaines années sur le territoire.

Pour offrir encore plus d'intensité et permettre au plus grand nombre de rejoindre la famille YOTTA les épreuves se tiendront dorénavant sur deux jours, avec un parcours pédestre plus fluide puisqu'uniquement situé au sein du Parc omnisports. Le week-end des 22 et 23 juillet 2023 promet donc d'être particulièrement dense, avec l'opportunité de participer à une course complètement nouvelle, mais aussi de profiter du village des exposants ou encore de se poser au bord du parcours, sur les berges de l'Allier pour encourager les champions de la YOTTA et assister à un spectacle sportif de très haute intensité.

Plus d'informations sur : yottaxp.com

VICHY-COMMUNAUTE.FR

25.05.2023

AUDIENCE : 33,4K V/M

LIRE

LA MONTAGNE

Sports

Aquathlon : la Yotta prolonge l'expérience à Vichy



La première édition de la Yotta XP a été remportée par Pierre Le Corre, sacré champion du monde de triathlon longue distance un mois plus tard. ©

Corentin Garault

La première avait eu lieu en juillet dernier. Le lac d'Allier sera le cadre des quatre prochaines éditions de cette épreuve mêlant natation et course à pied. D'autres étapes devraient voir le jour.

La première édition de la Yotta XP s'était montée en quelques semaines seulement, notamment grâce au savoir-faire de Gaël Mainard, directeur de course. Fort du succès de cette expérience inaugurale, le groupe Xefi, promoteur de cet événement sportif unique au monde, a souhaité s'inscrire dans la durée. Et sur le territoire qui a fait le pari de l'accueillir. Sami Driss, directeur d'exploitation de Yotta Sport, et Frédéric Aguilera, président de Vichy Communauté, viennent de signer une convention les liant pour quatre ans. Cet été (les 22 et 23 juillet) et les trois prochains, le lac d'Allier

LA MONTAGNE.FR

04.06.2023

AUDIENCE : 7M V/M

LIRE

Manon Genet

« Le triathlon, ça t'apprend qui tu es. »



Spécialiste des Ironman, championne de France et vice-championne du monde de Triathlon Longue Distance, Manon Genet mène sa carrière d'une main de fer. Rien ne lui fait peur, les compét' extrêmes, c'est son truc ! Rencontre avec une Iron...woman s'il vous plaît !

Par Alexandre Hozé

Publié le 19 juin 2023 à 6h00

Aujourd'hui, tu es à fond dans le triathlon mais, enfant, c'est une autre discipline qui t'attirait...

Oui, la **gymnastique**. Ça a été ma première passion, mon premier sport. J'ai commencé à 7 ans et j'ai arrêté à 17 ans. Dix ans de gymnastique artistique en sports-études. C'était une grosse implication, il y avait entre dix et quinze heures d'entraînements par semaine.

J'ai commencé la **course à pied** après avoir arrêté la gym.



Pendant cette période, quel était ton rapport à ton sport? Compétitif, loisir...

À la base, mes parents m'ont demandé de choisir un sport dans lequel je serais pleinement investie. C'était important pour eux. Il fallait que je n'aie pas trop de temps morts, que le temps extra-scolaire soit mis à profit avec une autre activité.

C'est comme ça que j'ai fonctionné avec la gym. Dans ce sport, on ne peut pas vraiment faire juste du loisir. J'avais quelques qualités et j'ai très vite été orientée vers la compétition, même si ce n'est pas forcément ce que je voulais.

J'aimais la compét', mais pas en gym. J'ai très vite détesté ça même. Je n'étais pas mise en confiance, c'était à contre-cœur que je participais aux concours.

En revanche, il y avait toujours cette notion de performance que j'aimais beaucoup. Le fait de me dépasser, de gérer ma peur, la maîtrise de mon corps dans l'espace... Il y avait beaucoup de choses que j'aimais et que j'allais chercher à l'entraînement, mais je n'exploitais pas ça en compétition.

C'était comme un pilier pour moi, la gym. C'était un environnement dans lequel je me découvrais, dans lequel j'avais des liens amicaux... Mais malgré tout ça, ce n'était pas hyper positif, c'était un cadre dur.



Quand tu as commencé la course à pied, comment ça s'est passé? Tu avais le même rapport qu'avec la gymnastique?

J'ai arrêté la gym lorsque mon corps a commencé à changer. À cette période, c'était forcément plus difficile d'évoluer dans la discipline et je me voyais régresser. C'est pour ça que j'ai stoppé, je ne voulais pas avoir une pratique régressive, la performance restait importante pour moi. Et puis, j'avais perdu mon intérêt pour ce sport, je n'avais plus de nouveau challenge.

Je me suis donc mise à la course à pied. À la base, c'était uniquement pour garder une activité physique, dépenser mon énergie, garder un contact avec le sport. Il n'y avait pas vraiment de notion de performance.

En fin de compte, ça ne m'a pas suffi, je sentais bien qu'il me manquait quelque chose. Mais ça a tout de même été une période de transition.

J'ai essayé le **triathlon** quelques mois au club de La Rochelle, puis je suis partie toute seule aux États-Unis à mes 18 ans pendant une année. C'est là-bas que j'ai fait de la natation, que j'ai développé mon vélo...

En revenant, ma passion pour le triathlon était devenue plus forte.



Qu'est-ce qui t'as attirée dans le triathlon?

Ce que j'aimais beaucoup, c'est qu'à l'image de la gymnastique, il y avait plusieurs disciplines dans un même sport. Ça demande de développer pleins de qualités différentes, ce n'est pas rébarbatif. J'ai toujours besoin de varier, j'aime ça !

Ce qui m'a plu aussi dans le triathlon, c'est la notion de l'enchaînement. Ce n'est pas véritablement trois disciplines. Mises bout à bout, elles forment réellement un sport. On n'est ni des coureurs, ni des nageurs, ni des cyclistes, on est des athlètes qui performent sur ces trois terrains mis bout à bout.

Et la notion d'endurance, d'extrême, me plaisait beaucoup également.



Une pratique-passion qui ne t'a pas fait tourner la tête. Tu es restée studieuse, en faisant une prépa littéraire puis une école de commerce...

C'est ça, j'espérais accéder à Sciences Po mais, finalement, j'ai fait l'école de commerce de Toulouse.

Les études ont toujours été la priorité pour moi, le sport venait en complément. Je ne m'étais jamais imaginée pouvoir faire du sport un métier.

D'ailleurs, tes débuts en triathlon sont en amateur, justement pour te consacrer à tes études puis ton travail qui restaient tes priorités...

Oui, en 2012-2013, j'ai commencé à un peu plus toucher au triathlon. Mes premières courses arrivent en 2013, mais c'était vraiment un loisir. J'avais même du mal à m'inscrire aux compétitions ! C'était une approche très « amateur ».



Est-ce que tu as commencé progressivement ou tu es tout de suite partie sur des plus longues distances, dans l'endurance, dans l'extrême comme tu disais?

Je présentais des qualités d'endurance qui étaient indéniables. C'est mon entraîneur de l'époque qui m'a dit que ça ne servait à rien de faire du court et qu'il fallait partir tout de suite sur des plus longues distances. Ça a été assez naturel comme choix.

J'avais plus de plaisir à l'entraînement à travailler sur du long et j'avais plus de qualités pour ça.

Ce que j'ai particulièrement aimé, c'est qu'en découvrant les longues distances, j'ai aussi découvert toutes les ressources auxquelles on pouvait faire appel en tant qu'humain, physiques ou mentales.

Ça m'a vraiment fait accrocher. D'ailleurs, c'est encore ce qui me maintient dans ça aujourd'hui, c'est un puit de connaissance sans fond. On a toujours quelque chose à apprendre, c'est la clé de la performance sur la longue distance.

On ne peut pas tout maîtriser, mais il faut tout de même connaître beaucoup de choses sur son fonctionnement, la façon dont on se comporte... Le triathlon, ça t'apprend qui tu es.

ABLOCK.FR

19.06.2023

AUDIENCE : 24,2K V/M

LIRE



En 2017, tu deviens professionnelle dans le triathlon. À quel moment ton sport est-il devenu ton projet pro ?

Quand j'ai eu mon diplôme en école de commerce, pour moi, la suite logique, c'était de trouver un CDI dans une boîte. C'est ce qui s'est passé, j'ai été responsable marketing... Et en parallèle, je continuais l'entraînement comme je l'avais toujours fait. Je cherchais peut-être un peu plus la performance, mais ça restait un «à-côté».

Mais, pendant ces deux années-là, en 2015-2016, je me suis rendu compte que quand je me levais, je ne pensais qu'à mon entraînement. Il y avait bien sûr mon travail, mais toute mes journées étaient construites autour de mes entraînements. Il y a eu une prise de conscience à ce niveau-là.

J'ai aussi fait quelques résultats en compét', même s'il n'y avait pas beaucoup de concurrentes et que le niveau n'était pas super élevé. C'était des courses régionales, nationales éventuellement, mais je n'avais pas d'étoiles dans les yeux non plus.

Pourtant, je me suis dit que si je ne testais pas cette histoire de triathlon professionnel, je le regretterais toute ma vie. Et je n'ai pas du tout envie de me réveiller à 50 ans à me dire que j'aurais dû essayer ! Je ne voulais pas avoir de regrets.

Et là, j'ai commencé à étudier le projet de professionnaliser ma pratique sportive.

Comment t'es-tu préparée à devenir triathlète professionnelle ?

J'avais déjà la chance, à l'époque, de vivre avec Frédéric Lureau, qui est toujours mon entraîneur. On a monté ce projet à deux, en essayant d'être stratégiques et d'établir un plan.

On a regardé comment fonctionnait le triathlon longue distance, les sources de revenue, sur quelles courses je pourrais performer, quels moyens il allait falloir mettre sur la table pour que je performe...

Notre plan se basait sur des rêves. En face, on a mis des objectifs et pour viser ces objectifs, on a mis des moyens.

Je pense que mes études m'ont beaucoup aidée pour travailler sur ce projet, à le conceptualiser, à le rendre concret. Et une fois qu'on avait mis bout à bout tout ce dont on avait conscience, j'ai expliqué à mon patron de l'époque ce que je voulais faire et il l'a accepté.

C'est comme ça que je me suis préparée, en faisant un plan et en essayant d'être la plus pertinente possible dans tous les paramètres dont j'avais conscience.



Aujourd'hui, tu as toute une équipe qui t'accompagne. En plus de ton coach principal, Frédéric Lureau, tu as un entraîneur en natation, un kiné, une préparatrice mentale, un micro-nutritionniste... Ça faisait tout de suite partie du projet de t'entourer de la sorte ?

Pas vraiment, non. J'ai posé dès le début qu'il fallait que je sois capable de tout faire toute seule. Le triathlon reste une discipline où il y a peu d'argent. Je n'allais donc pas investir dès mes débuts, j'avais juste deux ans d'activité professionnelle derrière moi, c'était mince.

Je savais que la clé aller être de m'entourer, mais je savais également que ça viendrait plus tard. Il a fallu que j'apprenne à tout faire. J'ai monté mon auto-entreprise, j'ai appris un maximum de choses sur les statuts, l'administratif, le fonctionnement du corps, un peu de kiné, de la prépa mentale, de la nutrition, du matériel...

Tout ça, on l'a bossé à deux, au fur et à mesure des expériences, en ne cessant jamais de travailler... C'était la base, il fallait que je puisse me débrouiller seule en attendant de pouvoir déléguer cette charge de travail à des personnes compétentes.



Après ton passage en pro, les résultats suivent rapidement. En 2018, tu remportes deux Ironman 70.3 (les distances classiques d'un Ironman sont divisées par deux dans ces courses, Ndlr) à Nice et au Pays d'Aix. Ces victoires ont dû avoir une saveur particulière, tes premiers succès en tant que triathlète pro...

Oui, c'est vrai. Encore aujourd'hui, ces résultats ont vraiment de la valeur, j'avais réussi de belles performances. Mais pour autant, ce qui fait ma force, c'est de ne jamais me reposer sur mes lauriers.

Quand on se lance dans une carrière sportive, il n'y a jamais rien d'acquis. Le plus dur, ce n'est pas de percer ou de démarrer, c'est de rester pertinent sur la durée. Je savais que malgré mes bons résultats sur cette année 2018, il allait falloir que ça tienne la distance. Souvent, le plus difficile à gérer dans des carrières sportives, c'est l'usure, encore plus dans des sports d'endurance.

Ces résultats-là, ils m'ont permis de me lancer, de gagner en médiatisation, de montrer de quoi j'étais capable. Mais je ne me suis jamais dit que ma carrière était faite. Ce n'était que le début, ça amorçait beaucoup de choses et c'est à ce moment qu'il fallait être encore plus vigilant. Ce n'est pas quand on est challenger qu'il faut se méfier, c'est quand on se met à nous attendre.



Tu as, par la suite, confirmé tes bons résultats. Tu es montée sur plusieurs podiums, d'autres Ironman, tu es devenue championne de France et vice-championne du monde de triathlon longue distance en 2021... Mais un de tes objectifs phares, c'est l'intégration au top 10 mondial féminin de l'Ironman...

C'est ça, réussir un top 10 voire un top 5 aux championnats du monde d'Hawaï ! C'est un résultat qui a clairement beaucoup de valeur, c'est un objectif qui me reste en tête.

Justement, où est-ce que tu te situes par rapport à cet objectif ? Tu es satisfaite de ta progression, tu aimerais que ça aille plus vite... ?

Ça fait sept ans que je suis professionnelle et j'ai pu voir que j'ai beaucoup évolué dans mes compétences, j'ai beaucoup progressé. Et le triathlon a également énormément évolué. J'ai réussi à suivre la vague et à progresser, c'est déjà pas mal !

Depuis trois, quatre ans, les évolutions sont vraiment très rapides, mais en France, on est à la traîne sur le triathlon. On est en retard en termes de connaissances, de moyens, d'infrastructures, d'accès...

En longue distance, on n'a pas de structures, on doit tout faire tout seul avec très peu de moyens. Forcément, on prend du retard. Pour moi, cette situation est assez difficile à vivre. Je suis une compétitrice, j'ai les qualités pour faire partie des toutes meilleures mondiales mais je me sens un peu limitée.

Et, à ça, s'ajoutent les aléas classiques d'une carrière sportive, les blessures, les doutes... J'aimerais que ça aille plus vite, mais je trouve que je ne m'en sors pas trop mal compte tenu de toutes ces circonstances !



ABLOCK.FR

19.06.2023

AUDIENCE : 24,2K V/M

LIRE

Tu ressens vraiment le désintérêt des structures et des instances pour les triathlètes ?

Complètement. On est un sport individuel, non collectif, non olympique... Je dois faire ma promo pour mon compte, mais toute seule, je ne pèse pas autant qu'une équipe de foot, qu'un club de rugby...

Concrètement, ça veut dire que je m'entraîne sur les horaires publics dans la piscine, je vais courir où je peux, je roule sur les routes avec les voitures comme je peux... On se débrouille, en fait!

Ma façon d'aborder mon sport est professionnelle, mais en termes d'infrastructures et de moyens, c'est loin de l'être.

Pour faire mes entraînements de natation, je bataille avec la mamie en palmes qui est dans la même ligne que moi et qui ne veut pas me laisser passer. On en est encore là!



Financièrement, comment ça se passe pour toi depuis ton passage en pro ?

Les deux sources de revenus d'un triathlète professionnel sont les primes de courses, très aléatoires selon ses résultats, et les sponsors. Ces derniers vont fournir du matériel, de l'argent, les deux... Ça dépend.

Pour trouver des sponsors, il faut être médiatisé, présent sur les réseaux sociaux, savoir communiquer, répondre à leurs attentes... Déjà, c'est compliqué pour certains, tout le monde n'est pas doué là-dedans. Une fois de plus, je suis très contente de ne pas avoir lâché les études, ça m'aide aujourd'hui à faire mon bonhomme de chemin un peu plus rapidement.

C'est moi qui vais générer mon revenu avec mes contacts et partenariats, sinon, il n'y a pas d'autres soutiens. Je n'ai rien d'autre que ce que je construis.

D'une année sur l'autre, je ne sais pas trop si je vais devoir me serrer la ceinture ou non... Il n'y a pas de pérennité. Tous les ans, j'ai l'impression que j'ai tout à reconstruire.



Est-ce que tu es tout de même positive sur l'avenir, est-ce que tu penses que le triathlon peut évoluer en France pour que tu sortes de ce schéma délicat, ou tu n'en vois pas le bout ?

Je pense que l'argent est le nerf de la guerre. Si j'arrive à faire de très gros résultats, de plus gros chèques vont suivre et ça simplifierait pas mal de choses. Tout repose sur mes épaules, ça fait partie du job!

Après, forcément, ceux qui ont plus de moyens au début vont pouvoir les utiliser à bon escient et avoir plus de chances de réussir... C'est plus compliqué pour beaucoup d'autres. Mais sur une ou deux courses, tout peut s'inverser!

C'est largement faisable et c'est même ça qui est grisant. Il me suffit de faire de beaux résultats pour que ça change. Et encore, je ne suis pas à plaindre, jusque-là, j'ai bien géré ce que je fais.

Disons que, pour le moment, on est toujours dans l'optimisation maximale plutôt que dans une certaine légèreté avec moins de charge mentale sur ce point.



Le fait d'être une femme dans le triathlon, ça t'a déjà posé des problèmes? Des propos blessants, une médiatisation moins forte, un intérêt moindre des sponsors...

Je trouve que le triathlon est un sport moderne, dans le sens où sur les plus grandes courses, les primes sont équitables entre hommes et femmes. Ça, dans d'autres sports, ce n'est pas le cas. Et on fait également les mêmes distances que les hommes.

Après, quand j'étais amateur, sur des courses, je me suis déjà pris des remarques, ou bien le garçon ne voulait pas me laisser le dépasser... C'est assez lambda, j'en rigolais beaucoup.

Depuis que je suis pro, ça a quand même pas mal changé. Il y a du respect pour ceux qui en font leur métier.

Pour autant, après sept ans de pratique au niveau professionnel, je me rends compte qu'il y a encore beaucoup d'évolutions à venir. En tant que femmes, on est souvent minimisées dans nos résultats, dans notre médiatisation... On a moins de valeur!

Et ça va se traduire avec des contrats qui sont plus difficiles à négocier à la hausse, ou même sur un apport financier. On peut avoir également des attentes plus exigeantes pour une femme que pour un homme, avec certaines clauses ou encore aucune différenciations en fonction du sexe.

Ainsi, aucun de mes contrats actuels ne contient une clause maternité. Ce qui est assez délicat, c'est que l'on prône l'équité alors qu'un athlète masculin ne fonctionne pas comme une athlète féminine.

On a encore du mal à valoriser la femme telle qu'elle est, avec ce qu'elle peut apporter. On la compare tout le temps à l'homme, ce qui est un peu dégradant et fatiguant à vivre au quotidien.



Quand tu te projettes sur les années à venir, est-ce que tu es optimiste ?

Je donne toujours le meilleur de moi-même, j'essaie d'être un maximum positive. Et je n'attends pas un résultat pour mettre en place certaines choses. Par exemple, cette année, je me suis engagée avec l'association « La Maison du Sport au Féminin » qui est basée à Toulouse.

Bien sûr qu'un gros résultat aide à la médiatisation, mais ça n'apporte pas plus de valeur à une personne pour autant.

Même si j'ai souvent la tête dans le guidon, quand je prends un peu de recul, je me rends compte que la vie que j'ai est hyper riche! Toutes les évolutions que l'on peut faire, les analyses, j'essaie déjà d'y contribuer à mon échelle.

Ce que je peux mettre à profit pour aider les jeunes générations, les femmes, le club de triathlon que j'ai monté, Lureau Sport Training, je le fais déjà.

Avec tout ça, je suis super positive concernant mon avenir. Mes engagements me donnent plein d'idées pour la suite, il y a encore beaucoup de choses à tenter !

La YOTTA XP 2023 a lieu dans moins d'un mois... L'année dernière, tu as fini deuxième. Cette fois, comment tu abordes la course ?

J'ai eu un accident de vélo récemment, je me remets encore de ma fracture de la clavicule. Alors, cette année, je serai à la YOTTA pour me faire plaisir, en espérant pouvoir courir un peu, mais sans recherche de performance.

Et à part une bonne reprise lors de la YOTTA, qu'est-ce qu'on peut te souhaiter pour les mois et années à venir ?

Une foule de rencontres enrichissantes et un plein épanouissement dans ma carrière sportive !



ABLOCK.FR

19.06.2023

AUDIENCE : 24,2K V/M

LIRE

Course Yotta / Manon Genêt : « Cette compétition allie effort physique et stratégie »

by [Vanessa Maurel](#) — 20 juin 2023 in Championnes



Les 22 et 23 juillet prochains aura lieu la 2e édition de la **course Yotta**, au centre omnisports de Vichy. Une course nouvelle, exigeante, à laquelle participera la grande Manon Gênet, triathlète professionnelle française. L'athlète nous a accordé à cette occasion une interview exclusive.

Women Sports : Comment le triathlon est-il entré dans votre vie ?

Manon Genêt : Je fais du triathlon depuis 10 ans. Un jour, je suis partie aux États-Unis, et là-bas, j'ai appris à nager de manière technique. Je connaissais et pratiquais déjà la course à pied, une discipline familiale, et le vélo. C'est tout naturellement que je me suis lancée dans le monde du triathlon.

Auparavant, j'ai pratiqué la gymnastique pendant 10 ans. Mes semaines en sport étude étaient découpées en 15h d'entraînements. Mais ce n'était pas mon sport de prédilection. J'ai toujours baigné dans le monde de la course à pied, via mes parents, qui ont toujours fait des marathons, des trails, des ultra-trails... Quand j'ai décidé d'arrêter la gymnastique aux alentours de mes 15, 16 ans, j'ai dévié vers la course à pied.

Qu'est-ce qui vous plaît dans le triathlon ?

Ce que j'aime dans le triathlon longue distance (donc tout ce qui va être Ironman), ce sont les longues périodes d'entraînements qui demandent beaucoup de ressources, qu'elles soient physiques ou mentales. C'est un mode de vie. On ne peut pas faire ce genre de triathlon-là à moitié. Il faut y dédier tous les aspects de sa vie et j'aime beaucoup ça. Quand je me lance dans quelque chose, je me donne à donc.

Par ailleurs, j'apprécie également la stratégie et l'effort assez solitaire d'une course comme celle-ci.

Comment sont composés vos entraînements ?

Je m'entraîne tous les jours, du lundi au dimanche, à hauteur de deux à trois fois par jour. En bref, ça me fait environ une trentaine d'heures d'entraînements par semaines, sans compter les aspects de récupération et de soin à côté.

J'ai un plan d'entraînement donné par mon entraîneur. Parfois je m'entraîne en groupe, mais la plupart du temps je reste assez isolée. Je m'entraîne seule, que ce soit en natation (en piscine), vélo (sur les routes), et la course à pied (sur piste, ou en chemin, en forêt...)

Pouvez-vous nous parler de la course Yotta, prévue en juillet ?

C'est un nouveau format dont le principe est d'enchaîner 1 km de natation et 8 km de course à pied, en 5 boucles, avec des départs dégressifs. La première édition a eu lieu l'année dernière, et on s'apprête à concourir pour la deuxième édition au mois de juillet. C'est un format qui a beaucoup plu et qui intéresse pas mal de monde.

Pourquoi aimez-vous particulièrement participer à cette course ?

On a la natation et la course à pied qui sont similaires au triathlon. Ça reste une course qui est stratégique, ludique et qui est, entre guillemets, un très bel entraînement dans le cadre d'une saison de triathlon. Ce que j'aime c'est justement le fait que ce soit nouveau. On a besoin de formats novateurs comme ça dans les disciplines enchaînées.

C'est une course qui allie l'effort physique et la stratégie, du fait qu'il y ait 5 boucles. À chaque boucle on peut refaire une stratégie et s'adapter. Il y a de nombreuses opportunités pour revenir aux avants de la course, ce qui n'est pas le cas quand on fait un Ironman où si on loupe le début, il est assez difficile de revenir aux avant-postes.

Quels sont vos objectifs pour cette deuxième édition ?

J'ai eu un accident de vélo et je suis en pleine période de rééducation. L'année dernière j'ai fait deuxième, cette année, mon objectif est déjà de participer, car je serai un petit peu juste. Mais si j'avais été en pleine possession de mes moyens c'est toujours la première place que je vise.

Et pour la saison à venir ?

Mes objectifs sont juste réadaptés en raison de ma blessure. Plutôt que de commencer à courir dès le mois dernier, je commencerai à courir un peu plus tard. Dans mes objectifs il y a l'Ironman de Mont Tremblant (Canada) ou de Kalmar (Suède) fin août, pour envisager une qualifications pour les Mondiaux d'Ironman à Hawaï. Si ce n'est pas cette année, je peux aussi me qualifier pour les Mondiaux de l'année prochaine au mois de septembre.

Que diriez-vous aux lecteurs de Women Sports pour donner envie d'assister ou de participer à la Yotta ?

On parle souvent de cet enchaînement là de 1km de natation pour 8km de course à pied. Mais il y a un autre format qui est deux fois moins long, donc 500m de natation et 4km de course à pied, peut-être plus accessibles. Et surtout, il n'y a pas d'obligation d'aller jusqu'au bout. On peut s'arrêter à 1, 2 ou encore 3 boucles. Je trouve que c'est une super opportunité de se tester, de se challenger. C'est un événement qui est accessible à tous les niveaux, on peut même le faire en relai, on peut avoir un nageur et un coureur... C'est un format super, qui en plus est ludique, et qui est très intéressant. Le site de Vichy aussi est super sympa. Pour moi tous les éléments sont réunis sur cette course pour que ce soit un bon moment pour les athlètes comme pour les spectateurs.

Que diriez-vous aux jeunes filles qui veulent se lancer dans le sport ?

Je dirais qu'il faut aller au-delà des préjugés et surtout qu'il faut croire on soi. On a toutes les ressources en nous. Il ne faut pas s'arrêter sur toutes les barrières qu'on peut mettre sur notre route, car malheureusement il y en a encore beaucoup. Il faut être sûre de ce qu'on peut faire. Et être sûre de notre propre force.



Le Q&A de la triathlète Julie Iemmolo



Elle a des airs de jeune fille sage, tranquille, sereine. Mais ne vous y fiez pas, la demoiselle a du répondant ! Lorsqu'elle s'attaque à un Ironman, mieux vaut ne pas la sous-estimer. Place au petit questionnaire sportif de Julie Iemmolo !

📅 Publié le 26 juin 2023 à 10h02, mis à jour le 26 juin 2023 à 10h44



Elle dit aimer tous les sports, écouter de la musique en courant, bronzer, encore et toujours. Elle aime aussi manger et...les gens heureux.

C'est tout ? Non, c'est pas tout, Julie Iemmolo, triathlète douée et souriante (oui, ça peut aller ensemble) apprécie aussi les sorties tranquilles à vélo avec les copains, mais la native d'Aix-en-Provence est aussi une acharnée lorsqu'il s'agit d'attaquer un Ironman, comme le 70.3 à Nice, son meilleur souvenir.

Elle se livre en vidéo sur sa passion pour le [triathlon](#), mais aussi sur la femme qu'elle est aujourd'hui grâce au sport. C'est [notre Q&A](#), petit questionnaire de Proust à la sauce ÀBLOCK!

WOMENSPORTS.FR

26.06.2023

AUDIENCE : 24,2K V/M

LIRE

Vichy : Bientôt l’heure de la grande fête de la YOTTA

par **redaction** — 12 juillet 2023 dans 1FOS, REGION, SPORTS



Après une première édition pleinement réussie, **la YOTTA revient les 22 et 23 juillet, toujours à Vichy**. Séduits par le concept novateur de l'épreuve et accessible à tous avec, sur les bords de l'Allier, les meilleurs mondiaux mais aussi des amateurs venus relever leur défi, les **600 participants** s'apprêtent à vivre une expérience unique. Le week-end sera intense aussi pour tous les spectateurs, avec en plus des compétitions, de nombreux exposants et plusieurs animations, notamment pour les enfants.

À RETENIR

- **Deuxième édition de la YOTTA, les 22 et 23 juillet 2023, à Vichy**
- **Un nouveau format sur deux jours d'épreuves placés sous le signe de la fête du sport**, du dépassement de soi et de la stratégie de course
- **Des champions aux sportifs moins aguerris, des courses pour tous, en individuel ou en relais**
- **Une fête pour toute la famille** avec plusieurs animations sur le village course

C'est l'heure des derniers entraînements, des dernières réflexions sur la stratégie ou sur le matériel. Pour la plupart des participants de la deuxième édition de la Yotta, **les 22 et 23 juillet à Vichy**, le compte-à-rebours s'est soudainement accéléré ces derniers jours. Encore un peu de patience avant de vivre une expérience intense pour tous, quels que soit le niveau, des meilleurs mondiaux au départ de la **YOTTA XP Élite** (boucles de 1 km de natation et de 8 km de course à pied à répéter toutes les heures avec des temps limites réduits de cinq minutes à chaque boucle), aux purs amateurs venus se lancer un défi sur la **YOTTA XPS** (boucles de 500 m de natation et de 4 km de course à pied à répéter toutes les 40 minutes avec des temps limites réduits de cinq minutes à chaque boucle).



Un regard sur la start-list de la YOTTA XP Élite suffit à comprendre la dimension prise par l'événement. Champion d'Europe début juin à Hambourg pour la deuxième fois d'affilée sur la distance Ironman (3,8 km de natation, 180 km de cyclisme, 42 km de course à pied) avec le deuxième temps jamais réalisé (7h26'15), le Français **Denis Chevrot** sera très suivi. Athlète XEFI, il entend briller à Vichy et succéder à **Pierre Le Corre**, vainqueur l'an dernier. Face à lui, la concurrence sera rude avec entre autres cadors, les triathlètes de niveau mondial **William Mennesson**, **Aurélien Raphaël**, le Néerlandais **Menno Koolhaas** très en forme ces dernières semaines, l'Australien **Marcel Walkington** (2^e en 2022) mais aussi **Matthieu Bourgeois**, champion du monde de duathlon (course à pied, vélo, course à pied), ou encore les champions du monde Ötillö de swimrun (enchaînement répétés de natation et de course à pied), le Français **Hugo Tormento** et le Suédois **Max Andersson**. Même densité sur le plateau féminin avec les Françaises **Margot Garabedian**, victorieuse l'an dernier, **Julie Iemmolo**, **Kristelle Congi** (championne de France de triathlon) et **Manon Genêt**, mais aussi la Suédoise **Désirée Andersson**, surnommée « The Queen », dans l'univers du swimrun.

Lieu

Centre omnisport de Vichy, Route du Pont de l'Europe, 03700 Bellerive-sur-Allier

Agenda

Samedi 22 juillet : YOTTA XPS en relais (12 heures) puis YOTTA XP femmes (16 heures) et hommes (16h20)

Dimanche 23 juillet : YOTTA XPS Femmes (8h30) et Hommes (13h)

TOP1FOS.FR

12.07.2023

AUDIENCE : 8,3K V/M

LIRE

LE PROGRÈS

Aquathlon

P Le Lyonnais Sacha Rosenthal veut dépasser les frontières avec la YOTTA XP

Le PDG du groupe XEFI basé à Rillieux-la-Pape propose les 22 et 23 juillet la seconde édition de l'une des courses les plus atypiques du calendrier.

Le Progrès – 15 juil. 2023 à 06:00 – Temps de lecture : 1 min

🗨 | 📌 | Vu 26 fois



Sacha Rosenthal participant à la première édition de la Yotta XP à Vichy. Photo Pascal Rudel

LE PROGRÈS.FR

15.07.2023

AUDIENCE : 14,3M V/M

LIRE

La YOTTA, une course qui sort de l'ordinaire

 par [Pierrick Bastide](#) — 18 juillet 2023 dans ALLIER, AUVERGNE-RHONE-ALPES, MULTISPORTS AA  0



Icon Sport

Les 22 et 23 juillet, Vichy s'apprête à passer en mode YOTTA. Les meilleurs triathlètes, duathlètes, aquathlètes et swim-runners français et internationaux seront présents.

Créée en 2022, la YOTTA a directement séduit athlètes et spectateurs. Cette épreuve, qui se déroule à Vichy, propose un enchaînement de 5 boucles de natation et course à pied à très haute intensité couplée à un cut off intransigeant, la YOTTA XP veut continuer de grandir et séduire des athlètes de tous horizons. La course s'adresse en effet à deux types de publics : les sportifs souhaitant repousser leurs limites et les amateurs en quête de nouvelles sensations. La compétition s'étalera cette année sur deux jours (22 et 23 juillet). Les participants auront le choix entre la YOTTA XPS (500m de natation et 4 km de course à pied à répéter cinq fois), la YOTTA XP (1 km de natation et 8 km de course à pied à répéter cinq fois) ou la YOTTA XPS relais en duo (500m de natation et 4 km de course à pied à répéter cinq fois).

Le casting de cette deuxième édition a été révélé ces dernières semaines. Il sera extrêmement appétissant. William Mennesson, vainqueur en 2019 de l'EmbrunMan, [Denis Chevrot](#), champion d'Europe Ironman 2022, Julie lemmolo, plus jeune triathlète à participer à l'IRONMAN 70.3 World Championship, Richard Varga, quadruple champion du monde d'aquathlon et ayant participé aux JO de 2012 et 2016 ou encore Joao Ferreira, 2^e du classement WTS de triathlon longue distance seront sur la ligne de départ.

Certains concourants, comme Hugo Tormento, vainqueur de l'Ôtillö 2022, vont s'aligner pour la première fois sur la manifestation. « Depuis que cela a été créé, j'ai vraiment eu envie d'y participer, admet Hugo Tormento. Je trouve que c'est un concept nouveau qui n'existait pas et qui regroupe vraiment toutes les disciplines du sport enchaîné : les triathlètes, les duathlètes, les swim-runners. Il y a aussi tous des aquathlètes qui participent à l'événement. L'organisation a réussi à avoir quelques nageurs d'eau libre et quelques coureurs. Cela va être un super événement où tu vas réunir des champions de toutes les disciplines sur un même terrain de jeu. »



Se démarquer des autres courses

Les participants ne se feront aucun cadeau tout au long de la course. L'intensité sera maximale pour les coureurs, qui devront parfaitement gérer leur effort et compenser par l'aspect mental quand la difficulté se présentera. « L'aspect stratégique sera prépondérant sur cet événement, assure Denis Chevrot. A quel moment j'accélère, à quel moment je conserve de l'énergie pour mieux attaquer... On a beau se projeter et s'entraîner pour le jour J, si on n'est pas dans une bonne journée, il faudra

faire avec. »

L'exigence sera le mot-clé de la YOTTA. « La plus grosse difficulté sur cette course, c'est la durée, la longue distance à parcourir puisqu'il y a cinq kilomètres en natation, admet Julie lemmolo. Bien que certains aient l'habitude de nager cette distance, cela reste un effort. Tout comme les 40 kilomètres. Et le fait que ce soit découpé en 5 x 8 kilomètres, ça fait qu'on ne court pas les 40 kilomètres à l'allure où on aurait couru 40 d'un coup. En fait, on va plus vite parce que c'est plus court et on se laisse un peu emporter. Et c'est là que ça devient dur au fur et à mesure. »

Tout au long des épreuves, les participants pourront compter sur le soutien du public. La diversité des participants, l'ambiance autour de la course ainsi que la ligne d'arrivée font partie des éléments qui ont convaincu Denis Chevrot, Hugo Tormento et Julie lemmolo de (re)prendre part à la YOTTA, qui sera à n'en pas douter une très belle fête.

SPORTMAG.FR

18.07.2023

AUDIENCE : 124,5K V/M

LIRE

À la rencontre de Julie Iemmolo, la jeune Française spécialiste du triathlon longue distance

Passionnée de triathlon longue distance, Julie Iemmolo, 23 ans, a décidé de se lancer pleinement dans l'aventure du sport professionnel. Le 22 et 23 juillet prochain, elle s'alignera pour la deuxième fois sur la Yotta, une course inédite mêlant natation et course à pied, à Vichy, dans l'Allier. Interview.



Les 22 et 23 juillet 2023 ont lieu la deuxième édition de la **Yotta**, sur les rives de l'Allier. Au programme de cette course atypique pour les athlètes majoritairement issus du monde du triathlon, un mix de natation et de course à pied : 1 kilomètre en nageant et 8 en courant, un effort à répéter cinq fois dans un temps prédéfini (de moins en moins important de tour en tour pour corser encore plus les choses). Une format inédit et spectaculaire, autant pour le public que pour les sportif-ve-s. Parmi elleux cette année, **Julie Iemmolo**. Cette triathlète professionnelle de 23 ans, originaire d'Aix-en-Provence, s'alignera pour la deuxième année consécutive sur la ligne de départ, après une 5^{ème} place prometteuse en 2022. À quelques semaines de la compétition, la jeune femme nous a raconté ses débuts dans le monde du sport, son envie de se professionnaliser, ses difficultés au quotidien et ses ambitions pour la suite de sa carrière.

Journal des Femmes : Comment avez-vous commencé le triathlon ?

Julie Iemmolo : Je ne suis pas née dans une famille de sportifs, mais petite, j'ai demandé à être inscrite à différentes activités. Mes parents, eux, étaient inquiets, car je ne savais pas nager. Ils m'ont demandé de **m'inscrire à la natation** en échange de cours d'équitation. Au départ, j'allais simplement aux entraînements, et on m'a proposé de participer à une compétition, puis à une autre... J'essayais de me qualifier pour les **championnats de France Jeunes**, mais ce sport est très strict. Il faut réaliser un temps de qualification que l'on peut rater au centième près. Cela m'est arrivé sur 400 m notamment, ce qui a commencé à m'écœurer. Je m'entraînais durant des mois et ça ne payait pas forcément. Puis, une personne de mon club m'a proposé de participer à un triathlon en relais. J'ai fait la partie natation et **j'ai adoré l'ambiance festive et familiale**. J'avais 13 ans et je me suis dit : je veux faire ça

Les résultats ont tout de suite suivi ?

J'ai réussi à me qualifier pour les **championnats de France** dès la première année. J'avais de bons résultats et je voyais que je progressais. Mon point fort, c'était la **natation**, donc je travaillais sur le **vélo** et la **course à pied** (*les trois disciplines qui composent un triathlon, ndlr*). J'ai fait mon premier podium aux championnats de France dans la catégorie junior. Puis, je me suis essayée à la longue distance quand j'ai eu l'âge requis (18 ans), soit 1900 m de natation, 90 km à vélo et 21 km en course à pied (format Iron Man 70.3). Je courais en amateur et j'ai réussi à me qualifier pour les **championnats du monde 2019** qui avaient lieu à Nice. J'ai terminé **2^{ème}** dans ma catégorie d'âge.



Vous êtes devenues professionnelle à ce moment-là. Qu'est-ce que cela a changé dans votre vie ?

J'ai arrêté mes études en master après deux licences de STAPS et mon **travail d'entraîneuse de triathlon** au club d'Istres. En termes d'organisation, cela devenait trop compliqué de concilier mes examens, les entraînements et les compétitions... Puis j'avais envie de me confronter aux autres professionnelles. C'était l'occasion ou jamais. Je ne pourrai plus le faire à 40 ans !

Qu'aimez-vous dans la longue distance ?

Je suis **concentrée sur moi**. Sur les courtes distances, on est en compétition permanente. Sur les efforts de longue durée, il peut m'arriver de ne croiser personne pendant 20 minutes. La gestion de course est aussi différente. **Il faut se connaître** sur le bout des doigts, ne pas en donner trop et gérer au mieux l'intensité de l'effort.

À quoi ressemble une semaine d'entraînement pour vous ?

Il y a cinq jours dans la semaine où je vais **tripler**, c'est-à-dire faire les trois sports dans la même journée. Je n'ai pas de jour de repos. Je dirai que je m'entraîne entre **25 et 35 heures de façon hebdomadaire**. Puis, il faut ajouter à cela tout le travail administratif : **répondre aux mails des sponsors**, m'inscrire aux compétitions, réserver l'avion, l'hôtel, commander mon matériel...

Comment votre corps encaisse cette charge de travail ?

C'est là que c'est important pour moi de ne pas avoir d'à côté. Ça me permet de **mieux me reposer**. Quand tu dois enchaîner ton travail puis l'entraînement, tu récupères moins bien.

Comment gérez-vous l'équilibre entre cette vie professionnelle exigeante et votre vie personnelle ?

C'est compliqué, encore aujourd'hui. Le triathlon peut rapidement devenir **une prison**. Il est très tentant de s'isoler pour toujours en faire plus. Il m'arrive parfois de **renoncer à un repas de famille** pour ne pas me coucher trop tard et prendre du retard dans mes séances. Mais, je sais que je dois veiller à conserver cet équilibre pour mon bien-être.

Vous êtes aussi très active sur les réseaux sociaux...

Dès mes débuts, j'ai raconté mes compétitions sur **un blog**. Je me suis ensuite mise à Instagram vers 15 ou 16 ans et ça marchait bien ! J'ai une petite communauté (26 000 abonnés), **cela m'a aidé à décrocher mes premiers sponsors**. J'ai aussi une chaîne YouTube sur laquelle je fais des comptes-rendus de mes courses, quand je ne partage des conseils avec mes abonnés.

Quel est votre plus beau souvenir sur une course ?

L'Iron Man 70.3 des Sables d'Olonne en juillet 2021. C'était ma dernière chance de **me qualifier pour les championnats du monde** cette année-là. Les semaines d'entraînements avant la course ne s'étaient pas particulièrement bien déroulées, mais le jour J, tout s'est aligné. Je suis sortie en tête de la natation et j'ai été rejointe par un groupe de quatre filles au 40^{ème} kilomètre à vélo. Je savais qu'il n'y avait que **deux places qualificatives pour les mondiaux**. Nous sommes parties ensemble sur le semi-marathon. Une Allemande est rapidement partie pour gagner la course et je me suis retrouvée avec deux autres Françaises. On ne s'est pas lâchés d'une semelle jusqu'au sprint final où je me suis imposée. J'ai pleuré de joie. Ce n'était que **la sixième fois** qu'une Française obtenait son billet pour cette compétition.

Vous allez prendre part à la Yotta les 22 et 23 juillet. Qu'est-ce que vous appréciez sur ce format de course ?

C'est un véritable défi. Si on réalise les cinq manches, on doit tout de même courir 40 km. Mais **plus vite** qu'à l'allure à laquelle j'aurais normalement couru **un marathon** ! C'est une autre **gestion de l'effort**. Pour la première édition, je pensais que les filles allaient être sur la retenue lors des premières boucles, puis tout donner à la fin. Mais pas du tout ! Une concurrente a pris 5 minutes d'avance sur le premier tour et elle a simplement géré sur les suivants sans que l'on puisse la rattraper. C'est **une course très stratégique**.

De quelles qualités a-t-on besoin pour performer ?

Du sang froid et de la résistance. On a mal du début à la fin, il n'y a pas une manche pendant laquelle on peut se reposer.

Avez-vous suivi une préparation physique spécifique pour l'événement ?

Non, car cette course tombe parfaitement pour moi. Je veux participer à mon **premier Iron Man** (3,8 km de natation, 180 km de vélo, 42,195 km de course à pied) en août ou en septembre prochain. Comme il se terminera par un marathon, les **40 km cumulés de la Yotta tombent à pic**.

JOURNAL DES FEMMES.FR

18.07.2023

AUDIENCE : 43M V/M

LIRE



La championne de triathlon Margot Garabedian à la Yotta XP 2022

Mis à jour il y a 6 heures, publié il y a 6 heures

VIDEO.LE FIGARO.FR

20.07.2023

AUDIENCE : 1,5M V/M

LIRE

Margot Garabedian, championne de triathlon : «Quand tu es une jeune fille et que tu dis vouloir en faire, on ne t'encourage pas»



Margot Garabedian lors de la première édition de la Yotta XP. Vichy, 2022. Rudel Pascal

À 27 ans, l’athlète franco-cambodgienne, championne de triathlon et d’aquathlon vise les JO 2024. À la veille de la deuxième édition de la Yotta XP, un événement sportif où se mêlent nage et course dont elle est sortie gagnante l’année dernière, elle s’est confiée sur sa préparation olympique et ses projets.

Ce week-end, elle plongera dans le lac d’Allier pour 1 kilomètre de natation entrecoupés par 8 de course sur les berges de Vichy. Médaillée d’or au Southeast Asian Games en triathlon et championne du monde d’aquathlon (un parcours enchaînant nage et course à pied) en 2021, Margot Garabedian concourt à la Yotta XP ce 22 et 23 juillet dans la perspective de se mettre en jambes pour les Jeux Olympiques 2024, pour lesquels elle souhaite porter les couleurs du Cambodge.

Cette course a vu le jour l’année dernière et invite sportifs de haut niveau et amateurs à se dépasser dans un système de boucles (chaque boucle est composée d’un circuit de nage et de course qui doit être effectué dans un temps imparti, de plus en plus court). Un événement que la championne ne pouvait pas manquer après sa victoire à la première édition, insiste-t-elle : «Ça me tenait à cœur de revenir, je ne me souviens même pas de l’effort de l’année dernière tant le public nous portait et que l’occasion était géniale». Entre repos, entraînement et projets, la sportive nous a parlé de son parcours, de ses engagements et ses rêves.

En vidéo, Margot Garabedian à la Yotta XP 2022



Madame Figaro. - Cette course peut vous permettre de candidater aux JO de Paris 2024, comment l’appréhendez-vous ?

Margot Garabedian.- J’aimerais pouvoir dire que je vais défendre mon titre comme il se doit mais j’ai eu des problèmes de santé, un covid plus ou moins asymptomatique. J’ai fait des compétitions par-dessus et j’ai accumulé énormément de fatigue que j’essaie de récupérer depuis début juillet. Il est difficile pour un sportif d’accepter le repos mais j’ai dû le faire pour arriver en forme le jour de la course. Et dans tous les cas, même si je ne suis pas à 200%, je passerai un bon moment.

Comment incorporez-vous le repos à votre entraînement ?

Lors d’une journée type hors compétition, je me lève à 6 heures et je nage entre 7 heures et 8h30. Je fais du vélo à midi après avoir pris un deuxième petit déjeuner et je cours l’après-midi. En période de compétition, l’idée est de continuer l’entraînement mais aussi de récupérer. Et ce repos passe aussi par des moments de lâcher-prise. Ce soir par exemple je vois des amies, ce qui va me permettre de penser à autre chose.

Justement, comment se passe votre vie sociale en tant qu’athlète de haut niveau ?

Il est certains que ce choix de vie s’accompagne de contraintes, mais je ne le vis pas comme ça car je l’ai voulu. Mais effectivement en pratique, on se couche plus tôt, on limite l’alcool, les soirées... Pour les gens de mon âge, cela peut paraître un peu spécial. Moi j’ai trouvé mon équilibre en m’entourant de personnes qui l’acceptent, comprennent ce que je fais et m’encouragent. Et quand je suis avec ces personnes, je ne parle pas de sport ce qui me permet de déconnecter. Ce sont des moments essentiels.

Dans une interview donnée à Madame Figaro, la ministre des sports Amélie Oudéa-Castera déclarait : «Si on veut une équipe de France féminine forte ça commence dans la cour de récréation». Quand vous étiez enfant, quel rapport entreteniez-vous avec le sport ?

Je viens d’une famille de sportifs, le sport a donc toujours fait partie de ma vie. À l’école, je ne tenais pas en place. J’ai commencé la natation à 9-10 ans et puis la course est venue assez naturellement, au fil des cross UNSS et des compétitions à l’école. Un jour on m’a proposé d’aller voir un triathlon et c’est là que je me suis dit «j’ai envie d’essayer». J’ai essayé, j’ai été piquée, je ne me suis plus arrêtée et j’ai décidé de m’y consacrer à 100%. Ce qui m’épanouit le plus dans ce sport c’est de repousser mes limites et de toujours chercher la performance.

“
J’ai essayé le triathlon, j’ai été piquée, je ne me suis plus arrêtée et j’ai décidé de m’y consacrer à 100%
”
MARGOT GARABEDIAN

Avez-vous rencontré des obstacles ?
Il est certain que lorsque tu es une jeune fille et que tu dis vouloir faire du triathlon, on ne t’encourage pas. Personnellement, j’ai eu la chance d’avoir des parents qui ont baigné dans ce domaine et qui m’ont donc toujours accompagnée. Ça a été plus fort que les personnes qui me disaient que ça ne durerait pas. Sans le soutien de mes parents, je n’en serais pas là où j’en suis aujourd’hui.

Aujourd’hui, ressentez-vous encore des différences de traitement entre hommes et femmes ?

Au quotidien, non, mais sur certaines courses, les récompenses financières sont plus importantes pour les hommes que pour les femmes, par exemple. De façon générale aussi, il y a toujours cette idée ancrée qu’une femme sportive ne peut pas être féminine. Je fais en sorte que ça ne m’atteigne pas mais je reçois souvent des réflexions à ce sujet, notamment sur les réseaux sociaux où les gens jugent qu’une femme trop musclée n’est pas belle.

Comment se passe votre préparation pour les JO ?

C’est un peu compliqué. Je suis franco-cambodgienne et j’ai choisi de concourir pour le Cambodge. Ce changement a demandé du temps et m’a fait prendre six mois de retard sur les deux ans qu’on nous alloue pour obtenir les points nécessaires à la qualification aux Jeux olympiques. Je continue tout de même d’y croire car c’est mon projet, c’est mon rêve. Je me donnerai les moyens jusqu’au bout pour le réaliser et si ça ne se fait pas, ce sera pour 2028.



Vous avez choisi de porter les couleurs du Cambodge, pourquoi ce choix ?
Le triathlon est moins développé là-bas, il n’y a qu’un seul pôle où on s’entraîne tous ensemble, on est une vingtaine d’athlètes. De façon très terre à terre, cela m’offre plus d’opportunités, le Cambodge me permet de courir quand je veux et où je veux, sans devoir prouver en permanence mon niveau. Et porter ce drapeau, c’est aussi la possibilité d’aider au développement du sport dans le pays en apportant de la visibilité.

C’est-à-dire ?

C’est un pays relativement pauvre, encore très marqué par son histoire, surtout par le génocide des Khmers rouges. J’aimerais pouvoir aider à mon niveau, contribuer au développement des infrastructures ou au financement des vélos. Pour le moment, j’ai créé le [compte Instagram de la Fédération](#) du triathlon du Cambodge. Ce n’est pas grand-chose mais c’est un début pour faire connaître le sport. De plus, les femmes pratiquent peu, voire pas du tout, d’activité sportive et j’aimerais pouvoir les aider en partageant mon expérience, leur dire qu’elles peuvent le faire. A titre d’exemple, une jeune triathlète cambodgienne m’a dit un jour «j’ai mes règles et quand on a nos règles on ne s’entraîne pas». J’aimerais leur dire que c’est tout à fait possible.

MADAME FIGARO.FR

21.07.2023

AUDIENCE : 9M V/M

LIRE

L'ÉQUIPE

Swimrun

La Yotta XP fait son grand retour



Antony Costes. (P. Rudel/DR)

La 2e édition de la Yotta XP se déroulera ce samedi et dimanche à Vichy. Nouveau format inédit de compétition alliant natation et course à pied, la course revisite les codes des épreuves enchaînées d'endurance.

21 juillet 2023 à 14h32

Pas un aquathlon ni un swimrun, c'est pourtant bien l'association de la natation et de la course à pied qui a inspiré la création de la Yotta XP, qui se déroulera ce samedi et ce dimanche à Vichy. Un enchaînement de boucles composées d'une partie natation (1 km) puis d'un parcours à pied (8 km).

À chaque tour, une barrière horaire de plus en plus exigeante oblige les athlètes à accélérer encore et encore sous peine de ne pouvoir repartir pour la boucle suivante. Pour prétendre à la victoire, l'effort est à reproduire à cinq reprises.

La course reine, la Yotta XP est le plus exigeants des formats et permet de courir aux côtés des meilleurs. Disputés en individuel ou en relais avec des distances divisées par deux, les formats Yotta XPS et Yotta XPS Relais sont plus accessibles.

Côté élite, de beaux noms des épreuves enchaînées seront présents : les swimrunners Hugo Tormento et Max Andersson, vainqueurs et recordmen d'Ötillö, les triathlètes Denis Chevrot, Margot Garabédian, Manon Genêt... Un défi original, qui conviendra aux sportifs complets et qui demandera de la réflexion et de la stratégie pour en venir à bout.

L'ÉQUIPE.FR

21.07.2023

AUDIENCE : 64,4M V/M

LIRE

LA MONTAGNE

Aquathlon

La Yotta prend une dimension supérieure à Vichy avec trois fois plus de participants



Le Français Pierre Le Corre (à gauche) s'est imposé en 2022. Il ne participera pas à l'édition 2023. Photo Dominique Parat

La Yotta, qui allie natation et course à pied, fait son retour, ce week-end, à Vichy. Cette course inédite est déjà plébiscitée par les athlètes élités internationaux.

Lancée en 2022, la Yotta XP, c'est 1 km de natation et 8 km de course à pied à faire à cinq reprises (distance réduite de moitié pour la Yotta XPS). Avec un format novateur : un départ toutes les 60 minutes pour les hommes et 65 minutes pour les femmes. Particularité, la barrière horaire baisse de 5 minutes à chaque boucle (55, 50, 45 pour les hommes).

Pour continuer l'aventure, les athlètes doivent arriver dans les délais. Le classement des quatre premières boucles est pris en compte pour le départ des athlètes lors du dernier tour effectué sous forme de poursuite.

Trois fois plus de participants en 2023

« La première édition a été réussie avec la présence plus de deux cents athlètes. En termes de spectacle et de performance, les athlètes ont été piqués au concept de la Yotta. Leur retour d'expérience est ultra-positif », se félicite Stephen Wisniewski, directeur de la communication de la Yotta.

Preuve que l'épreuve a plu, 75 % des participants de l'année dernière se sont réinscrits pour participer à la course. Près de 650 participants sont annoncés pour l'édition 2023, soit trois fois plus qu'en 2022. Autre point important, grâce au bouche-à-oreille et à une communication renforcée sur les réseaux sociaux, la Yotta suscite l'intérêt dans le monde des disciplines enchaînées.

D'ailleurs, « des athlètes élite internationaux nous ont sollicités pour participer à la Yotta. Cette épreuve les sort de leur zone de confort et les pousse dans leurs retranchements », poursuit Stephen Wisniewski. Il explique que « le format de l'épreuve casse les codes parce qu'il faut faire des efforts intenses et répétés avec un temps de récupération plus ou moins important. Il varie en fonction de la performance. Un rythme particulier à gérer pour les athlètes. Cela crée des incertitudes Rien n'est figé. C'est ce qui fait le charme de la Yotta. »

Qui va succéder à Pierre Le Corre ?

Vainqueur en 2022, le Français Pierre Le Corre sera absent. Sa succession est ouverte. Des champions de duathlon, triathlon, swimrun ou des participants de l'Ironman seront de la partie. Parmi les favoris, on peut citer le Français Denis Chevrot, champion d'Europe sur la distance Ironman, l'Australien Marcel Walkington, 2e en 2022 et le swimrunner français Hugo Tormento.

Chez les femmes, Margot Garabedian tentera de conserver son titre. Ses principales adversaires seront la triathlète Manon Genêt, qui revient avec de grandes ambitions et « The Queen » du swimrun, la Suédoise Désirée Andersson.

Licencié à Lifetri à Vichy, Corentin Chouvelon, vainqueur de la Yotta XPS en 2022, va tenter la passe de deux.

L'organisation

La natation se déroule dans le lac d'Allier à Vichy et la course à pied dans le parc omnisports à Bellerive-sur-Allier qui accueillera un village exposants (17 stands).

Départs des épreuves. Ce samedi 22 juillet, Yotta XPS Relais à 12 heures (nouveau).

Yotta XP, femmes, 16 heures ; hommes à 16 h 20.

Dimanche 23 juillet, Yotta XPS, femmes, 8 h 30 ; hommes, 13 heures.

LA MONTAGNE.FR

21.07.2023

AUDIENCE : 7M V/M

LIRE

Aquathlon

BP Denis Chevrot et Matthieu Bourgeois relèvent le défi Yotta XP

Compétition créée en 2022, mélangeant natation et course à pied avec des paliers chronométriques, la Yotta XP va attirer de nombreux adeptes des disciplines enchaînées ce samedi et notamment les deux triathlètes pros, Denis Chevrot et Matthieu Bourgeois.



Denis Chevrot va relever samedi le défi du Yotta XP, même s'il sort d'une grosse semaine d'entraînement. Photo fournie par D. Chevrot

LE BIEN PUBLIC.COM

21.07.2023

AUDIENCE : 4,8M V/M

LIRE



22
Juil
2023

VICHY : La Yotta, une course hors du commun, à Vichy (22 et 23 juillet)

La deuxième édition de la YOTTA se dispute ce week-end à Vichy, sur les bords de l'Allier.



Quelques-uns des meilleurs athlètes mondiaux de triathlon ou de swimrun, mais surtout des sportifs avant tout venus relever un défi personnel, vont enchaîner des boucles de 1000 m de natation et 8 km de course à pied ou 500 m de natation et 4 km, de course à pied. Du grand sport avec près de 650 participants, du grand spectacle pour les spectateurs et surtout, une grande fête pour tous !

La YOTTA, c'est quoi ?

Un format inédit et la garantie de luttas intenses

Créée l'an dernier, la YOTTA a tout de suite rencontré son public et a immédiatement été plébiscitée par les athlètes, heureux de pouvoir s'affronter sur un concept complètement nouveau et ultra spectaculaire. Vainqueur de la première édition, Pierre Le Corre, triathlète engagé dans la qualification olympique de Paris 2024, avait même qualifié la YOTTA de « dinguerie ». Effort physique intense, stratégie de course essentielle, la YOTTA réclame de multiples aptitudes.

Mode d'emploi

YOTTA XP (jusqu'à 3 boucles) – YOTTA XP ÉLITE (jusqu'à 5 boucles) Chaque boucle est composée de 1 000 m de natation et de 8 km de course à pied. Un départ de course toutes les heures et une barrière horaire dégressive de 5 minutes à chaque tour pour être qualifié pour le tour suivant. Les temps des quatre premières boucles sont cumulés et déterminent l'ordre de départ en mode poursuite de la cinquième et dernière boucle.

YOTTA XPS, en solo ou en relais avec un nageur et un coureur (jusqu'à 5 boucles) Chaque boucle est composée de 500m de natation et de 4 km de course à pied. Un départ de course toutes les 40 minutes une barrière horaire dégressive de 5 minutes à chaque tour pour être qualifié pour le tour suivant. La cinquième boucle détermine le classement final.

Qui au départ de la YOTTA ?

Les meilleurs mondiaux ... Définir un favori à la succession de Pierre Le Corre et Margot Garabedian, vainqueurs de la première édition, relève de la mission impossible tant le plateau Élites est impressionnant. Chez les hommes, si Denis Chevrot, double champion d'Europe d'Ironman, a clairement annoncé sa volonté de figurer parmi les meilleurs, il trouvera face à lui une adversité de taille. Des champions de triathlon longue distance comme William Mennesson ou le Néerlandais Menno Koolhaas, de redoutables spécialistes des distances olympiques à l'instar d'Aurélien Raphaël, l'Australien Marcel Walkington (2e en 2022) mais aussi des duathlètes (course à pied, vélo, course à pied) comme le champion du monde Matthieu Bourgeois, et pour la première fois le gratin mondial du swimrun (enchaînement répétés de natation et de course à pied), avec le binôme champion du monde composé du Français Hugo Tormento et du Suédois Max Andersson.

Dans la course féminine, Margot Garabedian, depuis plusieurs mois sous les couleurs du Cambodge en vue d'une qualification pour les Jeux olympiques de Paris 2024, aura à cœur de conserver sa couronne. Julie Iemmolo, Kristelle Kongi (championne de France de triathlon), Manon Genêt, ou encore « The Queen » du swimrun, la Suédoise Désirée Andersson, seront là pour lui subtiliser son titre.

Denis Chevrot : « J'ai hâte de me lancer ! La préparation est l'une des clés du succès. Ces derniers jours, j'ai principalement travaillé sur des courses à pied longues avant la natation pour familiariser mon corps à la fatigue. On verra le jour J quelle sera la meilleure stratégie à adopter, de nombreux facteurs entreront en jeu : état physique et mental, température de l'air, de l'eau, cadence des concurrents. Le niveau de la compétition promet d'être élevé, il y a de grands noms sur les listes. Chaque pas compte et je suis déterminé à donner le meilleur de moi-même le 22 juillet ».

Margot Garabedian : « La Yotta a été une superbe expérience l'année dernière et je tenais vraiment à revenir cette année ! Des petits soucis de santé m'ont empêchée de m'entraîner et préparer cette course comme je voulais mais une chose est sûre, j'ai hâte d'y retourner ! La startlist est solide et le spectacle promet d'être beau ! ».

... et des sportifs moins aguerris venus se lancer un défi

Pour offrir à tous la possibilité de participer quel que soit le niveau, plusieurs formats sont proposés, en individuel et en relais (un nageur, un coureur, sans possibilité de changer au fil des boucles). La YOTTA XPS se dispute ainsi sur des boucles de 500 m de natation (pull-boys et plaquettes autorisés) et de 4 km à course à pied avec un départ toutes les 40 minutes (barrière horaire réduite de cinq minutes à chaque tour). Idéal pour se lancer un challenge en solo ou en relais avec un collègue, un ami ou même un membre de sa famille.

Pourquoi la YOTTA est immanquable ?

Parce que le spectacle sportif promet d'être grandiose et que la fête sera belle. Voir évoluer les meilleurs mondiaux d'une discipline offre toujours un spectacle hors norme. Celui de l'excellence. Émotions garanties aussi avec les quelques 650 engagés qui, quel que soit leur niveau, donneront le meilleur d'eux-mêmes pour repousser leur limite et gagner le droit de courir une boucle supplémentaire avec en ligne de mire la cinquième et ultime rotation. Pour vivre une expérience complète, en famille, plusieurs animations seront également disposées sur le village de la course par le partenaire Décathlon. Un mur d'escalade (5 m de hauteur) permettra aux enfants de s'initier à l'escalade. Encadré par des moniteurs, un espace savoir nager, permettra aux plus jeunes d'avoir une initiation à la natation et à la discipline Swimrun. Les spectateurs pourront aussi déposer les affaires de sport qu'ils n'utilisent plus dans un stand Décathlon. Cette action permettra de recycler du matériel pour lui redonner une seconde vie.

This is a text block. You can use it to add text to your template.

Quand ?

Samedi 22 juillet : YOTTA XPS en relais – 12H00 YOTTA XP femmes – 16H00 YOTTA XP hommes – 16H20

Dimanche 23 juillet : YOTTA XPS Femmes – 8H30 YOTTA XPS Hommes – 13H00

Où ?

Centre omnisport de Vichy, Route du Pont de l'Europe, 03700 Bellerive-sur-Allier Sur les bords de l'Allier, un village rassemblera de très nombreux exposants. L'occasion pour tous les visiteurs de rencontrer et d'échanger autour de la même passion.

Tous les renseignements et toutes les actualités : yottaxp.com

PRESSE AGENCE.FR

22.07.2023

AUDIENCE : 95,2K V/M

LIRE

LA MONTAGNE

Aquathlon

Le Hollandais Menno Koolhaas et la Suisse Jolanda Annen remportent la Yotta XP avec brio à Vichy

Publié le 23/07/2023 à 00h31



Le Hollandais Menno Koolhaas remporte la Yotta XP avec beaucoup de facilité. © François-Xavier

GUTTON



+ S'ABONNER

La deuxième édition de la Yotta a lieu ce week-end à Vichy. Temps fort, la course élite a tenu ses promesses, ce samedi 22 juillet. Retour sur l'épreuve avec des réactions d'athlètes.

LA MONTAGNE.FR

23.07.2023

AUDIENCE : 7M V/M

LIRE



Actualités
RÉSULTATS YOTTA XP ÉLITE 2023 : UN NIVEAU EXCEPTIONNEL POUR UNE COURSE HORS NORMES !

Par Patrick Guérinet , le 23 juillet 2023 , mis à jour le 23 juillet 2023 - 9 minutes de lecture

Face à quelques-uns des meilleurs athlètes mondiaux, le Néerlandais Menno Koolhaas et la Suisse Jolanda Annen ont remporté samedi à Vichy (Allier) la deuxième édition de la YOTTA XP Élite. Du grand spectacle et du grand sport pour une course au format complètement atypique mêlant natation et course à pied et qui a une fois encore enthousiasmé sportifs et spectateurs.

YOTTA XP ÉLITE, MODE D'EMPLOI

Le format de cette course inédite est spectaculaire, avec un départ de chaque boucle (1 km de natation, 8 km de course à pied) toutes les 60 minutes pour les hommes et toutes les 65 minutes pour les femmes. Le temps imparti pour effectuer la première boucle était donc de 65 minutes pour les femmes et 60 minutes pour les hommes, les athlètes pouvant se reposer avant d'enchaîner les boucles suivantes s'ils étaient plus rapides que le chrono imparti.

Les 3 autres boucles devaient être effectuées avec, au niveau du temps imparti, 5 minutes de moins à chaque boucle. Il fallait donc accélérer, sans se mettre dans le rouge pour autant. Les chronos des quatre premières manches étaient ensuite additionnés et le départ de la cinquième et dernière boucle se faisait sous la formule poursuite. C'est-à-dire que le départ du premier au général était suivi du deuxième avec l'écart concédé dans les quatre premières boucles. Et ainsi de suite, pour rendre la poursuite la plus spectaculaire possible. Le classement final était ensuite effectué selon l'ordre d'arrivée de la dernière boucle.



Photo Organisation

YOTTA XP ÉLITE 2023 : DU TRÈS HAUT NIVEAU

Une journée de folie ! Sur les bords de l'Allier était proposé un plateau digne des plus grands événements internationaux. Des champions du monde, d'Europe, de France, en triathlon, en swimrun, en duathlon etc., et des vainqueurs d'Ironman un peu partout sur la planète. Toutes celles et tous ceux qui depuis plusieurs années écrivent l'histoire des disciplines enchaînées s'étaient donné rendez-vous à Vichy pour ce challenge hors norme.

Leur objectif : enchaîner 5 boucles de 1 kilomètre de natation et de 8 km de course à pied, soit un total de 5 km dans l'eau et 40 km à pied, le tout avec un rythme infernal à maintenir pendant plusieurs heures, dans la chaleur. De quoi justifier l'accueil enflammé du public massé autour de l'aire d'arrivée de cette deuxième édition de la YOTTA.



Photo Organisation

YOTTA XP ÉLITE 2023 : LE NÉERLANDAIS MENNO KOOLHAAS HAUT LA MAIN

Très en forme ces dernières semaines avec notamment une victoire sur le Triathlon Longue distance de Grammont, le Néerlandais **Menno Koolhaas** a fait preuve d'une impressionnante maîtrise. Deuxième à la sortie de l'eau mais toujours proche du Français **Hugo Tormento**, champion du monde de swimrun et meilleur nageur du jour (température de l'eau à 24,5° et donc natation sans combinaison), le Néerlandais a systématiquement repris le commandement dès les premiers hectomètres à pied.

Vainqueur facile des quatre premières boucles, il a ainsi pu capitaliser 3'47" d'avance sur l'Australien **Marcel Walkington** (2^e l'an dernier) avant le départ de la dernière boucle, courue en mode poursuite. De quoi afficher un bel optimisme avant le dernier acte. « *On ne sait jamais ce qui se peut passer mais je me sens bien, expliquait-il pendant sa courte récupération. Je vais contrôler la natation et je vais essayer d'accélérer encore et tout lâcher sur les derniers kilomètres.* »

Septième du Championnat d'Europe Ironman en 2021, le Néerlandais a tenu parole. Sous le regard des caméras (épreuve retransmise en direct sur La Chaîne Triathlon et sur Sport en France, disponible en replay), le sociétaire du Mont Saint-Aignan Triathlon l'emporte finalement avec 4'48" d'avance et succède à **Pierre Le Corre**. Déjà deuxième l'an dernier l'Australien **Marcel Walkington** récidive cette année.

À noter également les belles performances des swimrunners puisque le Breton **William Even**, ancien nageur élite, vice-champion du monde de swimrun l'an dernier, se place sur la troisième marche du podium juste devant **Hugo Tormento**. Venu avant tout prendre du plaisir, **Frédéric Belaubre**, ancien triple champion d'Europe de triathlon et 5e des Jeux olympiques d'Athènes, prend une belle 20e place après un dernier tour digne de ses plus belles années.

Podium Hommes

- Menno Koolhaas (HOL) en 3h09'47"
- Marcel Walkington (AUS) à 4'48" (temps cumulé sur les 5 boucles)
- William Even (FRA) à 5'05"



Menno Koolhaas. Photo Organisation

YOTTA XP ÉLITE 2023 : LA SUISSE JOLANDA ANNEN À L'USURE

Le scénario de la course femmes fut d'abord différent avec à l'issue des deux premières boucles, quatre athlètes encore en deux secondes : la Suisse **Jolanda Annen**, la Slovaque **Ivana Kuriackova** et les deux Françaises **Margot Garabedian** et **Kristelle Congi**. Puis, à peu plus d'une minute, la reine du swimrun, la Suédoise **Desirée Andersson**.

La troisième boucle fut fatale à la Slovaque, 2ème l'an dernier) et à **Margot Garabedian**, championne du monde d'aquathlon en 2021 désormais engagée sous les couleurs du Cambodge en vue d'une qualification pour les Jeux de Paris 2024. Victorieuse l'an dernier mais handicapée par un covid asymptomatique lors des dernières semaines et surtout par une grosse coupure sous un pied, **Garabedian**, par ailleurs très engagée dans le développement du sport pour les femmes au Cambodge, terminera au pied du podium.

Cette troisième boucle fut en revanche très favorable à la Suisse **Jolanda Annen**, 30 ans, victorieuse de plusieurs étapes de Coupe du monde ces dernières années, 14e des Jeux olympiques de Rio en 2016 (19e à Tokyo) et auteure de plusieurs top 10 en WTS (série mondiale distance olympique). Une accélération dans le dernier kilomètre lui permettait de prendre 10 secondes d'avance sur la sociétaire de Poissy **Kristelle Congi**.



Kristelle Congi. Photo Organisation

Un ascendant chronométrique qu'elle n'allait faire qu'accroître sur les deux dernières boucles. Partie avec 2'29" d'avance sur **Congi** dans l'ultime effort, elle pouvait tranquillement gérer et aller inscrire son nom au palmarès. Au bout de l'effort, la Pisciacaise prend une belle deuxième place à 5 minutes de la Suisse, et quelques secondes devant la Slovaque **Ivana Kuriackova**, déjà troisième l'an dernier.

De retour de blessure (fracture d'une clavicule suite à un accident de vélo), **Manon Genêt**, deuxième l'an dernier, n'a pu se mêler à la lutte mais n'a rien lâché pour finalement passer le dernier cut pour 21 secondes. Championne du monde de swimrun, **Desirée Andersson** finit sa journée à la sixième place.

JOGGING INTERNATIONAL.NET

23.07.2023

AUDIENCE : 116,7K V/M

LIRE



La Yotta XP 2023 prend l’accent européen



La deuxième édition de la Yotta XP (un multi-enchaînement natation- course à pied) a souri aux coureurs étrangers venus découvrir ce concept à suspense. La Suissesse Jolanda Annen l'emporte ainsi chez les filles, tout comme le Hollandais Menno Koolhaas chez les hommes.

Par Luc Beurnaux – Photos @ Adventif Outdoor

Le concept de la Yotta XP a semble-t-il dépassé les limites du territoire hexagonal, attirant, pour sa deuxième édition, plusieurs triathlètes issus des pays européens voisins. Une diversité qui satisfera sans doute l'organisateur Sacha Rosenthal, PDG de de l'entreprise XEFI, à l'origine du projet. Le bond subi par les inscriptions pour cette deuxième édition aura aussi été remarquable. De 210 concurrents en 2022, l'épreuve est passée cette année à 650 inscrits, sur les trois formats de course proposés (XP, XPS, et XPS Relais). Preuve que le concept, basé sur des boucles à effectuer selon un temps imparti et dégressif au fil de tours, a trouvé un public curieux, expérimenté ou novice, désireux de s'aguerrir dans le multi-enchaînement ou d'y trouver, pour les meilleurs, un pis-aller aux compétitions plus classiques.

LA GALERIE PHOTOS

Les duos lancent les hostilités

Cette deuxième édition a débuté par le Format XPS Relais, une nouveauté 2023, ouvert aux duos composé d'un nageur et d'un coureur. Le nageur effectuait 500m dans l'Allier, puis passait le relais à l'équipier coureur, qui effectuait 4km au cœur du Centre Omnisport de Vichy. Avec d'abord 40 minutes pour réaliser l'enchaînement complet, puis 35 minutes au 2^e Tour, 30' au 3^e, etc, ceux ne passant pas le « cut off » étant éliminés. Au 5^e et dernier tour, les « survivants » étaient réunis pour un dernier départ de masse et une ultime joute désignant le duo vainqueur. A ce petit jeu, le Team Roger Ferdinand (du nom du lycée que les deux équipiers Damien Cousquer et Gabriel Briand avaient fréquenté) se montrait le plus complémentaire et le plus rapide des 125 équipes au départ, avec Gabriel valant moins de 30' au kilomètre et auteur de 2h18 au dernier Marathon de Paris !.



Duel Swimrunners-Triathlètes sur la course Elite

Après cette mise en bouche, survenait l'épreuve phare du week-end de compétition, la Yotta XP, ouverte aux athlètes Elite invités par l'organisation, et aux coureurs amateurs. Un peloton d'une centaine d'unités, hommes et femmes confondus, avec quelques grands noms du swimrun et du triathlon, comme Hugo Tormento et Max Andersson, champions du monde de swimrun 2022, Denis Chevrot, double champion d'Europe Ironman, Aurélien Raphaël, champion du monde junior de triathlon 2007, habitué des WTS et

Coupes du monde, Manon Genêt, ou Desiree Andersson côté féminin.

Au programme, 1km de natation et 8km de course à pied à enchaîner d'abord en 60 minutes (65 pour les filles), puis 55' sur le 2^e Tour, etc.... Un gros morceau pour ceux parvenant jusqu'au 5^e Tour final, qui représentait 40km à pied et 5 de natation... Stratégie et gestion de course étaient au programme, pour ne pas se « griller » prématurément, ou au contraire attaquer trop « mollement » les premiers tours et devoir ensuite « cravacher » pour sauver sa peau pour le tour suivant.

LA GALERIE PHOTOS

L'étonnante facilité de Koolhaas

Au final, on aura assisté chez les hommes à un cavalier seul du grand Hollandais Menno Koolhaas, transfuge du triathlon olympique passé il y a quelques années sur Longue distance. Il y a quelques semaines, il remportait ainsi le Challenge Grammont en Belgique, et en 2022 il avait triomphé sur l'Ironman 70.3 Cascais (POR). A Vichy, il aura semblé survoler les débats, ne jamais dépassé par la pression du chronomètre et de l'effort qui s'intensifiait au fil des tours. Sortant derrière les meilleurs nageurs, il parvenait à chaque tour à refaire son retard en course à pied. D'une facilité déconcertante, il remportait chacun des 5 tours, dont le dernier effectué au terme d'une poursuite calculée à partir des écarts accumulés sur les quatre premiers tours.



Au final Koolhaas l'emporte en 3h09 :47, ravi de cette première expérience, sur un parcours qu'il aura jugé technique à pied qui lui convenait particulièrement. L'Australien Marcel Walkington, lui, fera une course empreinte de sagesse, remontant petit à petit au fil des tours, pour terminer 2^e comme l'an dernier, à 4'48. Sur la dernière marche du podium, on retrouve le premier Français, William Even, un Brestois spécialiste du swimrun, qui devance Hugo Tormento, autre adepte du swimrun, et 4^e du jour. habitué à des ambiances plus fraîches, Tormento avouera avoir rapidement « surchauffé » dans les eaux et sur le parcours pédestre vichyssois, pourtant plus ombragé que celui de l'an dernier. Le triathlète olympique Aurélien Raphaël prend la 5e place.



Le vainqueur Koolhaas

Le travail de sape de Annen

Chez les filles, un petit peloton de quatre athlètes se détachait dès le premier tour, composé de la tenante du titre Margot Garabedian, de la Championne du monde groupe d'âges 2018 Kristelle Congi, de la Suissesse Jolanda Annen, et de la Slovaque Iviana Kuriackova. Un quatuor qui allait se disloquer au fil des tours, la Suissesse, 19^e des derniers JO de Tokyo et 14^e à Rio en 2016, accentuant son avance au fil des tours sur ses rivales. Au final, elle l'emporte en 3h39 :48 devançant Kristelle Congi de 5 minutes, vaincue par les crampes sur le dernier tour, qui sauvait sa deuxième place de quelques secondes sur la vaillante Kuriackova, la seule à nager sans plaquettes ni pull buoy dans le quatuor de tête !



Le quatuor de tête féminin



La vainqueur féminine

A la tombée de la nuit, le rideau tombait sur cette course Elite, pour laisser la place le lendemain, aux coureurs amateurs engagés sur le format XPS en solo (500m / 4km).

TRIMAG.FR

23.07.2023

AUDIENCE : 30,2K V/M

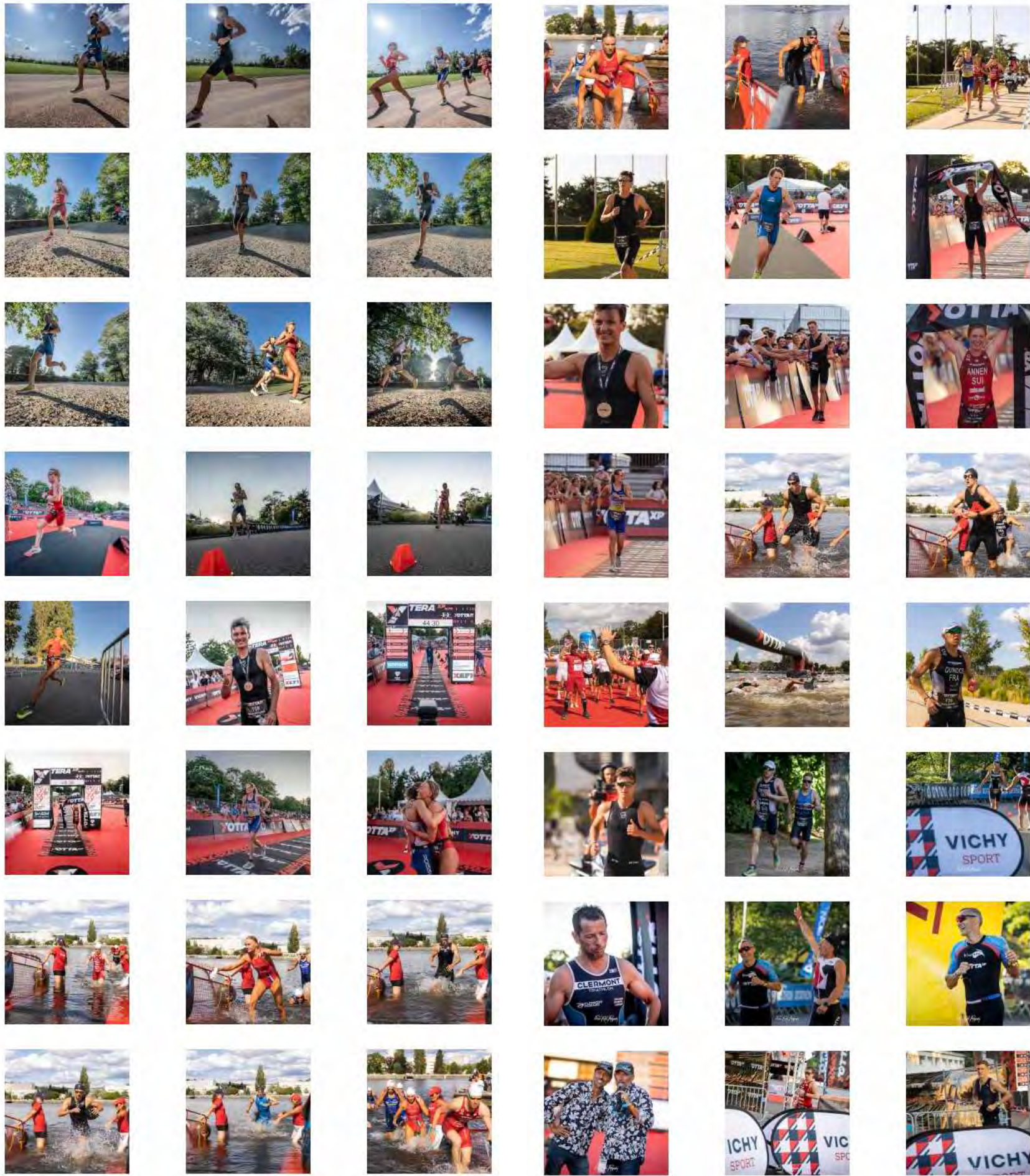
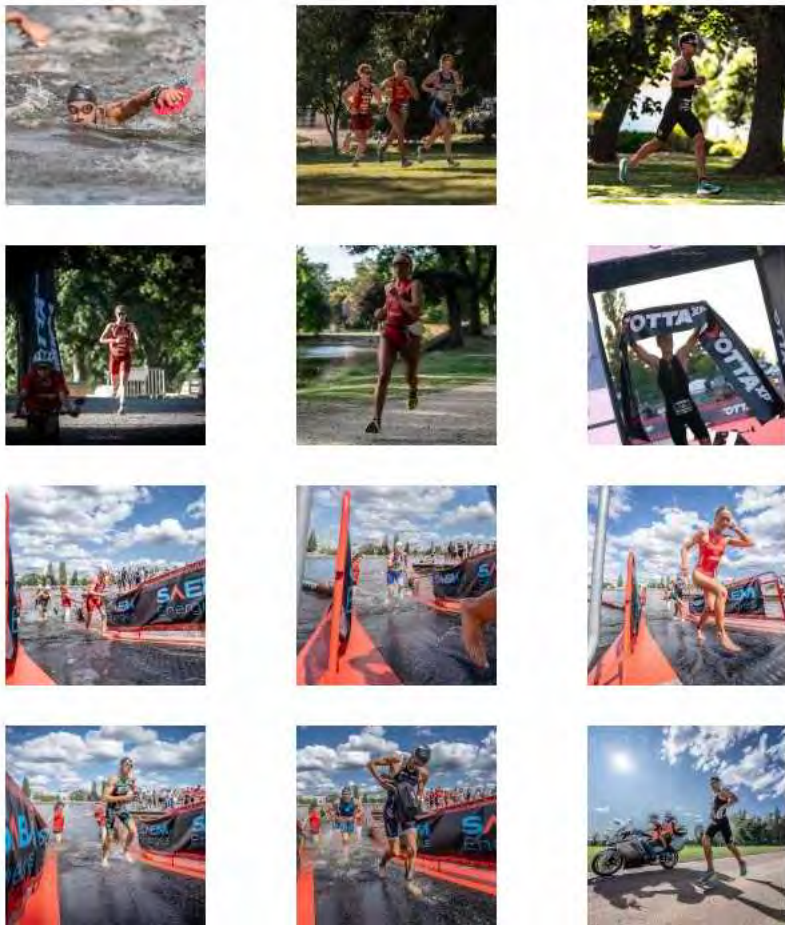
LIRE



Yotta XP 2023



Photos Adventif Outdoor



TRIMAG.FR

23.07.2023

AUDIENCE : 30,2K V/M

LIRE

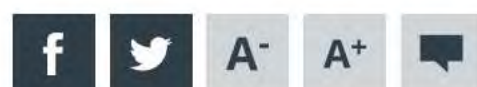
LA MONTAGNE

Aquathlon

Retrouvez nos plus belles images de la Yotta, une épreuve de natation et de course à pied à Vichy



La belle victoire de Jolanda Annen dans la Yotta XP. © François-Xavier GUTTON



A-

A+



+ S'ABONNER

La deuxième édition de la Yotta s'est déroulée samedi 22 et dimanche 23 juillet dans la cité thermale. Retour en images sur les épreuves Yotta XP, Yotta XPS et Yotta XPS Relais.

Avec près de 670 participants, la Yotta prend une autre dimension et à déjà une belle renommée. Pour rappel, le Hollandais Menno Koolhaas et la Suissesse Jolanda Annen ont remporté la course élite.

LA MONTAGNE.FR

23.07.2023

AUDIENCE : 7M V/M

LIRE

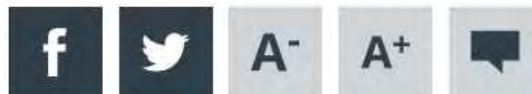
LA MONTAGNE

Aquathlon

Corentin Chouvelon (Team Lifetri) réalise le doublé sur la Yotta XPS à Vichy



Corentin Chouvelon (Team Lifetri) à la sortie de l'épreuve de natation. © François-Xavier GUTTON



A⁻

A⁺



+ S'ABONNER

Les épreuves XPS de la Yotta se sont déroulées, dimanche 23 juillet, dans la cité thermale. En plus de l'aspect sportif, les athlètes apprécient l'ambiance autour de l'évènement.

LA MONTAGNE.FR

23.07.2023

AUDIENCE : 7M V/M

LIRE

Triathlon - Echos

BP Adélaïde Girardot vainqueur à Dole, le Yotta XP éprouvant

Anthony Prost - 25 juil. 2023 à 18:05 - Temps de lecture : 1 min



Camille Boutrelle, Adélaïde Girardot et Stéphanie Baud. Photo Dijon Triathlon

LE BIEN PUBLIC.COM

25.07.2023

AUDIENCE : 4,8M V/M

LIRE

Swimrun. William Even vise la victoire aux Mondiaux 2023

Ancien nageur élite, William Even s'est mis au swimrun. Une discipline qui allie natation et running dans un enchaînement de plusieurs courses. Après une belle troisième place au Yotta XP de Vichy ce 22 juillet, le Loudéacien participera aux Mondiaux le 4 septembre en Suède.



Après sa carrière de nageur, William Even s'est tourné vers le swimrun. | ARCHIVES

Un kilomètre de natation, huit de course à pied. Déjà comme ça l'exercice est physique et loin d'être à la portée de tout le monde. Mais le samedi 22 juillet à la Yotta XP de Vichy, il fallait faire ce parcours cinq fois d'affilée.

Au-delà de réussir cet exploit sportif, William Even l'a fait en un temps record : 3h14'52. Cette performance lui a permis de se classer troisième de la compétition derrière deux athlètes internationaux. Pourtant rassurez-vous, il est bien humain. Pour preuve, il aurait pu ne jamais aller au bout. « **J'ai eu des crampes au troisième passage, raconte celui qui est originaire de Loudéac. Je n'avais même pas fait la moitié du parcours, alors je me suis arrêté deux ou trois secondes pour m'étirer et repartir.** »

Cinq courses en une

Entre chaque course, les athlètes n'ont que 20 minutes pour s'hydrater et se préparer à repartir pour la suite. « **Ça peut paraître peu, mais c'est tout le contraire, c'est très dur mentalement et physiquement** », assure William Even. L'objectif est de boucler le parcours en moins d'une heure avec cinq minutes de moins à chaque fois pour se qualifier. À la fin, les chronos sont additionnés pour procéder à une dernière course en contre-la-montre. Les participants savent combien de temps il faut récupérer sur les mieux classés.

L'ancien nageur élite, vice-champion de France cadet en 200 m quatre nages en 2013, s'est mis au swimrun en septembre 2018, peu après l'arrêt de sa carrière de nageur. « **Stéphane Deyres, mon entraîneur à Brest, m'a demandé de faire la swimrun Côte d'Émeraude à Dinard, se rappelle-t-il. J'avais fini en pleurant et je m'étais dit que je n'en ferais plus jamais, mais après m'en être remis j'en ai refait et ça m'a plu.** »

75 kilomètres pour les Mondiaux

Et le swimrun lui a surtout réussi. Le natif des Côtes-d'Armor a notamment fait vice-champion du monde de l'édition 2022 avec Maxime Picaut. Loin d'être rassasié, William Even est en Suède pour dix jours afin de faire une reconnaissance du parcours modifié des championnats du Monde à Ötillö.

Au programme gros travail de préparation et de repérage avec son nouveau coéquipier Alexis Charrier pour viser le Graal le 4 septembre. Cette fois, il y aura au total 10 kilomètres à nager et 65 à courir pour oser rêver de la victoire finale.

QUEST-FRANCE.FR

26.07.2023

AUDIENCE : 91M V/M

LIRE

Viens, on va jouer à la YOTTA

Publié le 02 août 2023 par [Pascal Boutreau](#)



L'an dernier sur cette page, comme beaucoup, je m'étais enflammé après la première édition de la YOTTA, organisée à Vichy, concept original imaginé par Sacha Rosenthal, créateur et PDG de XEFI et grand passionné de sport, de performance et de ... triathlon (le plus beau des sports nous sommes d'accord). Pour faire simple, la YOTTA propose un enchaînement de boucles de natation (1 km ou 500 m) et de course à pied (4 km ou 8 km) avec, pour chaque tour, un temps limite de plus en plus réduit pour accéder à la boucle suivante (jusqu'à 5 tours) et un départ toutes les 60 minutes ou toutes les 40 minutes selon le format.

À mon âge désormais avancé (sniff), et surtout avec plus de 30 ans d'expérience dans le milieu sportif, je commence à avoir vu un grand nombre d'épreuves, que ce soit comme participant ou comme journaliste. J'étais reparti de la première édition de la YOTTA avec le sentiment d'avoir assisté à la naissance de quelque chose qui pouvait devenir grand. Le plus dur est souvent de confirmer. C'est fait ! Avec 675 participants contre 200 l'an dernier, la YOTTA a su séduire et profiter d'un incroyable bouche-à-oreille généré par les témoignages enflammés et passionnés des « pionniers » venus inaugurer la formule il y a un an.



Que ce soit le samedi sur la YOTTA XP, le format « long », ou le dimanche sur la YOTTA XPS, le format plus court, l'expérience fut intense pour tous. L'obligation de gérer son effort pour espérer aller au bout de l'expérience avec à chaque tour, les jambes qui s'alourdissent et le temps qui semble filer toujours plus vite. Un dernier sprint, le regard fixé sur ce chrono qui égrène les secondes avant la sanction du cut-off mais toujours ce public qui pousse pour offrir un dernier souffle et porter l'espoir d'une boucle supplémentaire. Puis tout s'enchaîne.



A peine quelques secondes pour savourer, à peine quelques minutes pour se réhydrater, s'alimenter. Dans la zone de transition, on discute, on partage. Ici, le seul adversaire est le chrono et cet obsessionnel cut-off. Le compte-à-rebours annonce déjà les dernières secondes avant le prochain départ. Remettre le bonnet, les lunettes, les plaquettes, le pull-buoy ... Vite, toujours plus vite. Et à nouveau trouver son chemin au milieu de l'Allier, se faire sa place pour franchir les bouées et grappiller de précieuses secondes qui feront peut-être la différence au moment d'affronter la barrière horaire suivante. Au bout de l'effort, tous ont encore la force pour sourire. Même ceux qui n'ont pas réussi à battre le chrono sourient à peine la ligne franchie avec la sensation d'avoir passé un moment différent. La Yotta est une course certes. Mais elle est aussi un jeu.

L'an dernier j'avais peur que l'épreuve soit considérée comme trop exigeante pour le « commun des mortels » de mon type, entraîné certes, mais pas franchement performant. L'édition 2023 m'a prouvé le contraire. Preuve de l'accessibilité du format YOTTA XPS, 90% des 194 coureurs au départ ont pu s'élancer dans la troisième boucle et pour les plus performants, 74, soit plus d'un tiers, ont réussi à se qualifier pour la cinquième manche.

Dans la course féminine, si seules cinq athlètes sont parvenues à boucler la quatrième boucle en moins de 25 minutes synonyme d'accès à l'ultime tour, toutes les femmes au départ avaient franchi le premier cut fixé à 40 minutes. Mieux encore 92% des participantes ont pu prendre le départ de la troisième boucle.

Jamais facile de prévoir l'avenir d'une épreuve aussi prometteuse soit-elle. Mais le professionnalisme de l'organisation, salué par tous, des meilleurs athlètes mondiaux souvent très impressionnés (et pourtant ils en ont vu et des prestigieuses !) aux amateurs traités au même niveau que les champions, la passion de Sacha Rosenthal et de ses équipes, la réflexion permanente autour des pistes d'amélioration (il faudra par exemple trouver comment retenir le public), et évidemment les moyens engagés conséquents, laissent espérer de très belles choses pour la YOTTA. Très sincèrement, elle le mérite.

PAPERBLOG.FR

02.08.2023

AUDIENCE : 333,4K V/M

LIRE

A photograph of a crowd of spectators at an outdoor sports event. In the foreground, a red and black patterned barrier runs across the frame. Behind it, a large group of people, including men, women, and children, are seated and standing, many with their arms raised in excitement. The background features lush green trees and several tall, dark banners with white text, including 'VICHY' and 'SPORT'. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, containing the word 'ANNONCES' in a bold, black, sans-serif font.

ANNONCES

La YOTTA

Du samedi 22 au dimanche 23 juillet 2023 • Vichy 03200, Vichy (03200)

Un enchaînement de boucles composées d'une partie natation puis d'un parcours à pied. A chaque tour, une barrière horaire de plus en plus exigeante oblige les athlètes à accélérer encore et encore sous peine de ne pouvoir repartir. Chaque tour bouclé dans les temps ressemble déjà à une victoire. Pour prétendre à la victoire, l'effort est à reproduire à cinq reprises. Pendant deux jours, les épreuves vont se succéder avec à chaque nouveau départ, la même excitation, la même impatience, la même concentration et parfois aussi, le même stress.

Nager vite, courir vite et répéter le même enchaînement avec la fatigue toujours plus présente. Aussi bien destinée aux athlètes aguerris qu'aux sportifs désireux de tester des formats inédits et de vivre de nouvelles expériences, la YOTTA a très vite trouvé et séduit son public. Ou plutôt ses publics avec des sportifs venus d'horizons très variés (triathlon, natation, course à pied etc.) et de tous les niveaux. En pleine explosion, le swimrun (enchaînements successifs de natation et de course à pied) séduit de plus en plus de pratiquants. Ses adeptes trouveront dans les épreuves de la YOTTA l'opportunité d'assouvir leur passion avec, pour les moins bons nageurs, la possibilité d'utiliser des plaquettes et le pull-buoy (grosse mousse placée entre les cuisses qui facilite la flottaison).

Avec 1 km de natation et 8 km à pied, la YOTTA XP Élite (jusqu'à 5 boucles) et la YOTTA XP (jusqu'à 3 boucles) réclament déjà un certain niveau d'entraînement. Avec des départs communs à la YOTTA XP et à la YOTTA XP Élite, les participants auront le privilège de s'élancer sur la même ligne que les champions. Se dépasser, relever le défi du cut-off pour échapper à l'élimination. Disputés en individuel ou en relais avec des distances divisées par deux, les formats YOTTA XPS et YOTTA XPS Relais sont accessibles au plus grand nombre. Relever ces défis, c'est la promesse de partager un moment intense entre collègues grâce au challenge inter-entreprises, entre amis, entre coéquipiers de club et même en famille. Avec pour toutes les courses une proximité unique entre spectateurs et athlètes. Sur chaque course du week-end, les participants, quel que soit leur niveau, devront répéter des efforts de plus en plus intenses pour tenter d'aller au bout de leur aventure. Chacun devra définir sa stratégie : aller le plus vite possible pour augmenter le temps de récupération avant le départ suivant ou bien en garder un peu sous le pied quitte à devoir aussitôt retourner plonger pour la prochaine boucle, sans avoir eu le temps de reprendre son souffle.

Vidéo de présentation de la deuxième édition de la Yotta :

<https://www.youtube.com/watch?v=VfGujR1p18M>

Infos pratiques

🕒 Du samedi 22 juillet au dimanche 23 juillet 2023

📍 [Vichy 03200](#)
[Ville de Vichy, 03200 Vichy](#)

€ De 75€ à 150€

🔗 <https://yottaxp.com/>

LEPARISIEN.FR

20.06.2023

AUDIENCE : 50,2M V/M

LIRE

YOTTA

FERMER



Adresse

Centre Omnisports
Route du Pont de l'Europe
Bellerive-sur-Allier (03700)

Contact

@ [Email](#)
📄 [Site web](#)

Un format de compétition inédit accessible à tous alliant natation et course à pied. Performance, endurance et stratégie sont les mots clés de cet événement hors norme. Spectacle et émotions seront au rendez-vous, du jamais vue !

DEUXIÈME ÉDITION DU DÉFI SPORTIF YOTTA - 22/23 JUILLET 2022 À VICHY

Notre concept inédit revient encore plus fort, plus intense et plus grand à l'occasion de la deuxième édition de la YOTTA à Vichy les 22 et 23 juillet 2023.

La YOTTA C'EST QUOI ?

Un format de compétition inédit alliant natation et course à pied.
Une épreuve sportive unique qui ne ressemble à aucune autre.

POUR QUI ?

Grâce à plusieurs formats de course, la YOTTA s'adresse aussi bien aux athlètes aguerris souhaitant repousser leurs limites qu'aux sportifs en quête de nouvelles sensations.

LE CONCEPT DE LA YOTTA ?

Notre course consiste à la réalisation d'un parcours de 5 boucles à répéter 5 fois dans un temps imparti et des chronos dégressifs à chaque boucle. Les départs des boucles sont donnés à intervalles réguliers laissant ainsi une marge de récupération de plus en plus importante entre chaque boucle. Il est obligatoire de passer sous le cut-off pour se qualifier au tour suivant.

4 FORMATS DE COURSE DISPONIBLES :

- YOTTA XPS : un parcours de 5 boucles de 500 m de natation et 4 km de course à pied à réaliser en solo
- YOTTA XPS RELAIS : un parcours de 500 m de natation et 4 km de course à pied à réaliser en équipe
- YOTTA XP : un parcours de 3 boucles de 1 km de natation et 8 km de course à pied à réaliser en solo
- YOTTA XP ELITE : un parcours de 5 boucles de 1 km de natation et 8 km de course à pied à réaliser en solo

À savoir que les formats YOTTA XP et YOTTA XP ELITE se déroulent en même temps, sur le même parcours et des départs mutualisés.

LES CLASSEMENTS ?

Pour les formats XPS, XPS RELAIS et XP, le classement s'effectue au cumul de temps sur l'ensemble des boucles.

Pour le format XP ELITE, un classement intermédiaire au cumul de temps s'effectue jusqu'à la fin de la boucle 4. Pour conclure, la boucle 5 s'effectue en mode poursuite.

Performance, haut niveau, endurance et stratégie sont donc les mots clés de cet événement hors norme.

VICHY-COMMUNAUTÉ.FR

20.06.2023

AUDIENCE : 33,4K V/M

LIRE

Type d'épreuve	Aquathlon > Longue distance
Saison	été
Date de début	<u>Samedi 22 Juillet 2023</u>
Horaire de premier départ	...
Date de fin	<u>Dimanche 23 Juillet 2023</u>
Délais maximum	...
Distances exactes	4,5 - 9 - 18 - 27 - 36 et 45 km
Dénivelés circuit	...
Informations sur l'épreuve	Un nouveau format inédit de compétition alliant natation et course à pied, et qui ne ressemble à aucune autre, voici ce que propose la première YOTTA XP, disputée à Vichy le 23 juillet prochain. La YOTTA XP est un challenge ultime pour sportifs aguerris qui propose un parcours composé de nage et de course à pied. Pour cet événement inédit, 3 parcours sont proposés aux participants. Le principal d'entre eux est le format XP : une boucle de 1 km de natation et 8 km de course à pied à répéter 5 fois dans un temps imparti et des chronos dégressifs à chaque boucle. Un départ toutes les heures avec 5 minutes de moins à chaque tour pour être qualifié au tour suivant ! Les participants, hommes et femmes, à cette course hors norme devront dépasser leurs limites pour réussir ce challenge. Performance, haut niveau, endurance et stratégie sont les mots clés de cet événement hors norme. <u>Distances</u> 2 formats de course ! choisissez la votre : la yotta xp - : 1 km de natation, 8 km de course à pied, jusqu'à 3 boucles ou 5 boucles ! la yotta xps 2 formules : en solo ou en relais ! pour le relais, dépassez-vous en binôme : une personne en natation, l'autre en course à pied, quel que soit le nombre de boucles ! 500m de natation 4 km de course à pied jusqu'à 5 boucles !



CALENDRIER.DUSPORTIF.FR

20.06.2023

AUDIENCE : 246,5K V/M

LIRE



2 ÈME COURSE YOTTA X P S, VICHY

Sortir Championnats Manifestation sportive

Agenda, spectacles, animations...

Le 4 ème week-end de juillet.

Deux distances sont au programme : 1 km de natation suivi de 8 km de course à pied pour la Yotta XP : 500 m de natation et 4 km de course à pied pour la Yotta XPS. Les athlètes défient le chronomètre puisqu'ils doivent passer le cut dans un temps imparti qui se réduit de 5 minutes à chaque boucle. Les derniers « survivants » seront les premiers !

Périodes d'ouverture

Ouvert aux périodes indiquées

📅 Du 22-07-2023 au 23-07-2023

ALLIER-HOTELS-
RESTAURANTS.COM

20.06.2023

AUDIENCE : 20,8K V/M

LIRE

l'agenda des sorties

YOTTA XP

Sorties Sports

📅 Date : le samedi 23 juillet 2022

🕒 Horaire : 08h00

📍 Adresse: Centre Omnisport de Vichy, Route du Pont de l'Europe,

Organisateur: YOTTA XP

Ref annonce gratuite Sports: [245467](#)

La YOTTA XP est un challenge ultime pour sportifs aguerris qui propose un parcours composé de nage et de course à pied.

Pour cet événement inédit, 3 parcours sont proposés aux participants. Le principal d'entre eux est le format XP : une boucle de 1km de natation et 8km de course à pied à répéter 5 fois dans un temps imparti et des chronos dégressifs à chaque boucle. Un départ toutes les heures avec 5 minutes de moins à chaque tour pour être qualifié au tour suivant.

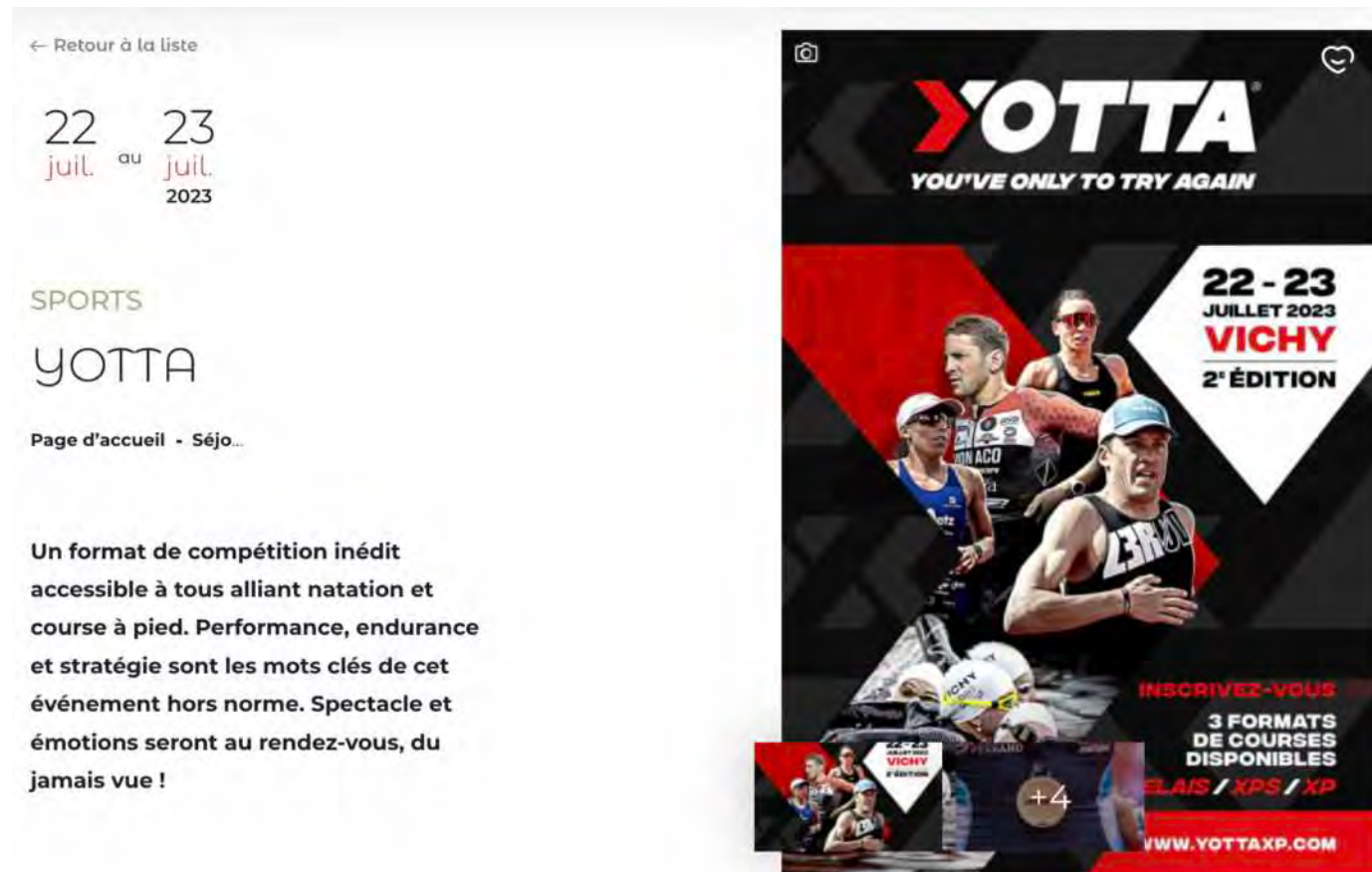
Performance, haut niveau, endurance et stratégie sont les mots clés de cet événement hors norme. Seront-ils prêts à relever ce défi incomparable ?

L'AGENDA-DES-SORTIES.COM

20.06.2023

AUDIENCE : 186,9K V/M

LIRE



DEUXIÈME ÉDITION DU DÉFI SPORTIF YOTTA - 22/23 JUILLET 2022 À VICHY

Notre concept inédit revient encore plus fort, plus intense et plus grand à l'occasion de la deuxième édition de la YOTTA à Vichy les 22 et 23 juillet 2023.

La YOTTA C'EST QUOI ?

Un format de compétition inédit alliant natation et course à pied.
Une épreuve sportive unique qui ne ressemble à aucune autre.

POUR QUI ?

Grâce à plusieurs formats de course, la YOTTA s'adresse aussi bien aux athlètes aguerris souhaitant repousser leurs limites qu'aux sportifs en quête de nouvelles sensations.

LE CONCEPT DE LA YOTTA ?

Notre course consiste à la réalisation d'un parcours de 5 boucles à répéter 5 fois dans un temps imparti et des chronos dégressifs à chaque boucle. Les départs des boucles sont donnés à intervalles réguliers laissant ainsi une marge de récupération de plus en plus importante entre chaque boucle. Il est obligatoire de passer sous le cut-off pour se qualifier au tour suivant.

4 FORMATS DE COURSE DISPONIBLES :

- YOTTA XPS : un parcours de 5 boucles de 500 m de natation et 4 km de course à pied à réaliser en solo
- YOTTA XPS RELAIS : un parcours de 500 m de natation et 4 km de course à pied à réaliser en équipe
- YOTTA XP : un parcours de 3 boucles de 1 km de natation et 8 km de course à pied à réaliser en solo
- YOTTA XP ELITE : un parcours de 5 boucles de 1 km de natation et 8 km de course à pied à réaliser en solo

À savoir que les formats YOTTA XP et YOTTA XP ELITE se déroulent en même temps, sur le même parcours et des départs mutualisés.

LES CLASSEMENTS ?

Pour les formats XPS, XPS RELAIS et XP, le classement s'effectue au cumul de temps sur l'ensemble des boucles.

Pour le format XP ELITE, un classement intermédiaire au cumul de temps s'effectue jusqu'à la fin de la boucle 4. Pour conclure, la boucle 5 s'effectue en mode poursuite.

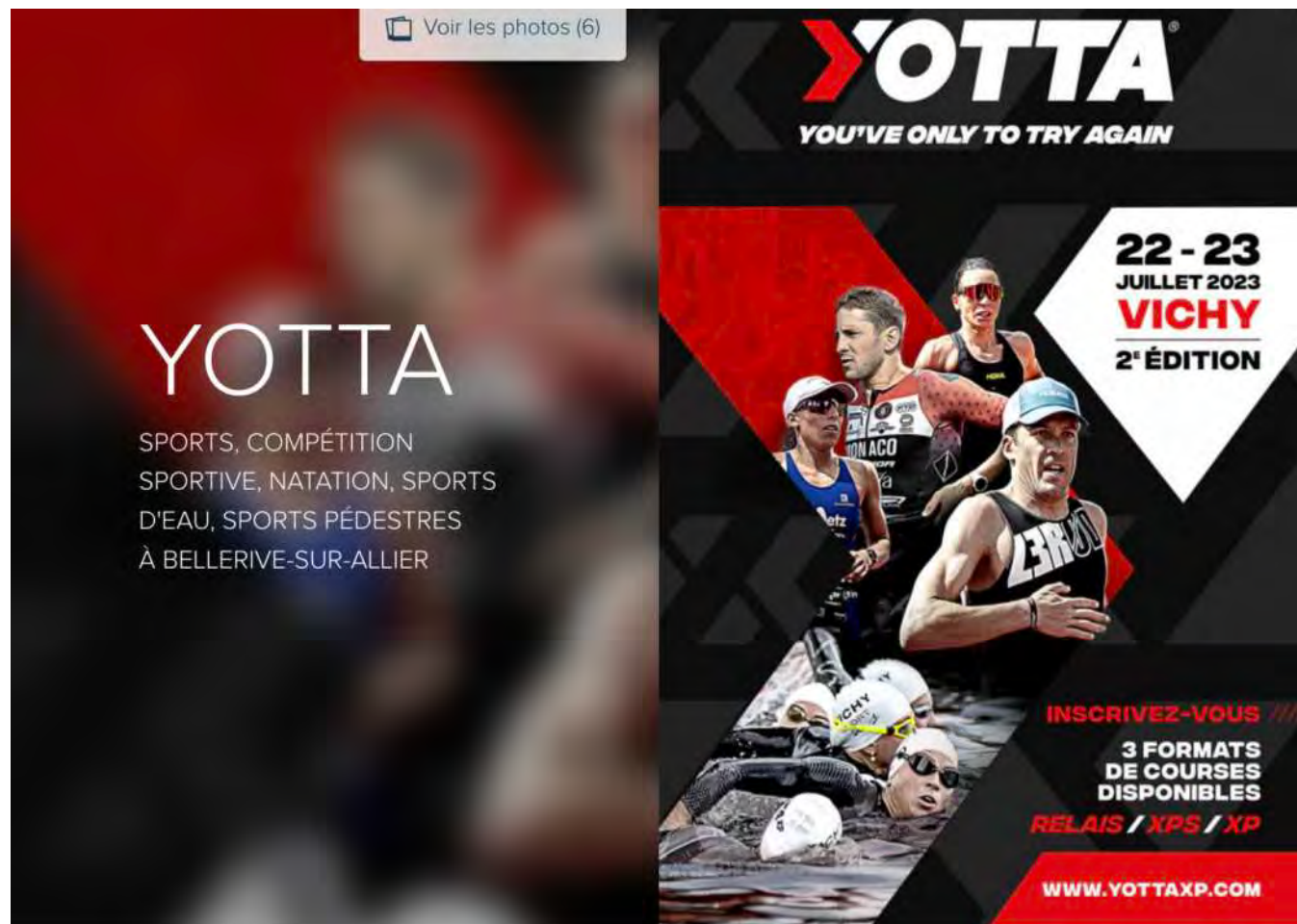
Performance, haut niveau, endurance et stratégie sont donc les mots clés de cet événement hors norme.

AUVERGNE-
DESTINATION.COM

20.06.2023

AUDIENCE : 123,1K V/M

LIRE



Un format de compétition inédit accessible à tous alliant natation et course à pied. Performance, endurance et stratégie sont les mots clés de cet événement hors norme. Spectacle et émotions seront au rendez-vous, du jamais vue !

DEUXIÈME ÉDITION DU DÉFI SPORTIF YOTTA - 22/23 JUILLET 2022 À VICHY

Notre concept inédit revient encore plus fort, plus intense et plus grand à l'occasion de la deuxième édition de la YOTTA à Vichy les 22 et 23 juillet 2023.

La YOTTA C'EST QUOI ?
Un format de compétition inédit alliant natation et course à pied.
Une épreuve sportive unique qui ne ressemble à aucune autre.

POUR QUI ?
Grâce à plusieurs formats de course, la YOTTA s'adresse aussi bien aux athlètes aguerris souhaitant repousser leurs limites qu'aux sportifs en quête de nouvelles sensations.

LE CONCEPT DE LA YOTTA ?
Notre course consiste à la réalisation d'un parcours de 5 boucles à répéter 5 fois dans un temps imparti et des chronos dégressifs à chaque boucle. Les départs des boucles sont donnés à intervalles réguliers laissant ainsi une marge de récupération de plus en plus importante entre chaque boucle. Il est obligatoire de passer sous le cut-off pour se qualifier au tour suivant.

- 4 FORMATS DE COURSE DISPONIBLES :
- YOTTA XPS : un parcours de 5 boucles de 500 m de natation et 4 km de course à pied à réaliser en solo
 - YOTTA XPS RELAIS : un parcours de 500 m de natation et 4 km de course à pied à réaliser en équipe
 - YOTTA XP : un parcours de 3 boucles de 1 km de natation et 8 km de course à pied à réaliser en solo
 - YOTTA XP ELITE : un parcours de 5 boucles de 1 km de natation et 8 km de course à pied à réaliser en solo

À savoir que les formats YOTTA XP et YOTTA XP ELITE se déroulent en même temps, sur le même parcours et des départs mutualisés.

LES CLASSEMENTS ?
Pour les formats XPS, XPS RELAIS et XP, le classement s'effectue au cumul de temps sur l'ensemble des boucles.

Pour le format XP ELITE, un classement intermédiaire au cumul de temps s'effectue jusqu'à la fin de la boucle 4. Pour conclure, la boucle 5 s'effectue en mode poursuite.

Performance, haut niveau, endurance et stratégie sont donc les mots clés de cet événement hors norme.

VICHYMONAMOUR.FR

20.06.2023

AUDIENCE : 13,5K V/M

LIRE



YOTTA Centre Omnisports, 22 juillet 2023, Bellerive-sur-Allier.

Un format de compétition inédit accessible à tous alliant natation et course à pied. Performance, endurance et stratégie sont les mots clés de cet événement hors norme. Spectacle et émotions seront au rendez-vous, du jamais vu !.

2023-07-22 à 08:30:00 ; fin : 2023-07-23 22:00:00. .

Centre Omnisports Route du Pont de l'Europe
Bellerive-sur-Allier 03700 Allier Auvergne-Rhône-Alpes

DÉTAILS

Date :

22 juillet 2023

Catégories d'Évènement:

[Allier](#), [Bellerive-sur-Allier](#)

Évènement Tags:

[Centre Omnisports Bellerive-sur-Allier](#)

AUTRES

Lieu

Centre Omnisports

Adresse

Centre Omnisports Route du Pont de l'Europe

Ville

Bellerive-sur-Allier

Département

Allier

Lieu Ville

Centre Omnisports Bellerive-sur-Allier

UNIDIVERS.FR

20.06.2023

AUDIENCE : 509K V/M

LIRE

LA MONTAGNE

Sports

L'agenda sportif de la semaine en Auvergne et Limousin

Voici le programme de la semaine, du vendredi 21 au dimanche 23 juillet, des clubs auvergnats et limousins, et des événements sportifs se déroulant dans ces deux régions.

Samedi 22 juillet

Triathlon : Yotta XP à Vichy (Allier/à partir de 16 eures).

Dimanche 23 juillet

Triathlon : Yotta XP à Vichy (à partir de 8 h 30).

LA MONTAGNE.FR

18.07.2023

AUDIENCE : 7M V/M

LIRE





 Vichy

 Actualités

 19/07/2023

[#Evénement] Ce week-end, la course extraordinaire de la YOTTA XP revient vous offrir du sport, du spectacle et des sensations fortes avec ses 650 participants ! Posez-vous le long du parcours samedi et dimanche et venez encourager les athlètes de cet aquathlon unique.

Infos et parcours <https://yottaxp.com/>

INFO-FLASH.COM

19.07.2023

AUDIENCE : 354,3K V/M

LIRE



Yotta Xp / 2023

03 - **Vichy** - Allier - France

22

JUIL

22/07/2023

Aquathlon

Les 22/07 et 23/07.

Le 22/07 :

- Aquathlon distance S en ind et relais.
- Aquathlon distance L en ind.

Le 23/07 :

- Aquathlon distance S en ind.

harmeil

Creuzier-le-Vieux

D 27

Cusset

Vichy

Bellerive-sur-Allier

Le Vernet

Leaflet

Map data © OpenStreetMap contributors

CONTACT ORGANISATEURS

E-MAIL

SITE WEB

FACEBOOK

LIEU DE RDV

VICHY

03 - ALLIER / AUVERGNE

FRANCE

LE-SPORTIF.COM

19.07.2023

AUDIENCE : 227,7K V/M

LIRE



MENTIONS



17
Juin
2023

SWIMRUN : Victoire d'Hugo TORMENTO sur les ÖTILLÖ WORLD SERIES 2023

Written by [Gilles Carvoyeur](#). Posted in [à la une](#), [secondaire](#)

L'archipel de Stockholm accueillait ce samedi 17 juin la première étape de ce circuit mondial hors norme, la course mythique de Swimrun Ötillö World Series.



Le français Hugo Tormento accompagné de son partenaire sportif Max Andersson ont de nouveau prouvé aujourd'hui qu'ils étaient les meilleurs, après leur grand Chelem de 2022 par une écrasante victoire en 3h25 et établissent un nouveau record. Les deux hommes sont intouchables lorsqu'il s'agit de nager en eau libre et de courir sur des sentiers très techniques.

Hugo Tormento : « Journée incroyable, d'autant plus incroyable que tous les deux nous avons eu un hiver assez compliqué en termes d'organisation, pour ma part avec la prise de nouvelles fonctions professionnelles qui ont ralenti mes entraînements, Max a attrapé le Covid, donc nous n'avons pas du tout eu l'hiver prévu et imaginé. Nous n'étions pas les plus confiants il y a de ça un mois, mais ces dernières semaines ont été très prolifiques, nous avons bien travaillé. Hier encore nous avons pu profiter ici de belles séances dans l'eau et sur les chemins, les jambes sont restées légères, c'était bon signe. Nous avons envisagé tous les scénarii possibles et avons affiné notre stratégie. Mais finalement, nous avons vite pris le lead de la course, c'était surprenant, mais nous étions confiants, bien en jambes, avec une bonne gestion de l'énergie. Nous étions un peu sur la réserve depuis le Grand Chelem de l'année dernière, mais cette journée nous a redonné confiance et motivation et nous sommes sereins pour les prochaines étapes, pour aller chercher un nouveau temps fort sur ces championnats. Il y a beaucoup de concurrence et un très beau plateau, nous sommes faits taquiner un peu au début, mais cela nous a poussés dans nos retranchements et notre tactique d'être en tête dès le début les a perturbés et a payé. La partie technique sur le trail a été notre plus grosse force aujourd'hui, en natation nous avons fait le détachement, ils n'avaient plus la capacité de nous suivre. Nous sommes détachés du groupe et ils n'ont plus pu continuer à profiter de l'aspiration et de son gain d'énergie. Nous sommes vraiment contents de la manière et du résultat et en confiance pour la suite. Nous partons en effet dans trois semaines pour les Etats-Unis à Portland pour un événement de Swimrun sur un nouveau circuit qui est en train de se monter. Nous enchaînerons sur le plus gros événement de l'année en France, la Yotta XP à Vichy les 22 et 23 juillet, puis une étape de la coupe du monde à Göteborg et enfin les championnats du monde Ötillö début septembre. »

PA-SPORT.FR

17.06.2023

AUDIENCE : 46,3K V/M

LIRE

TRIATHLON - CHAMPIONNAT D'EUROPE

Denis Chevrot triomphe dans un temps record

Les championnats d'Europe d'Ironman se déroulaient ce dimanche, à Hambourg. Le Chalon nais Denis Chevrot a conservé son titre avec un chrono phénoménal.

7 heures 26 minutes et 15 secondes. C'est le temps qu'il a fallu à Denis Chevrot pour boucler dimanche dernier, l'Ironman de Hambourg. Une performance de haut rang pour le désormais double champion d'Europe de la discipline, après son sacre de l'an passé.

Une performance historique

Un grand soleil, 22 °C au thermomètre, moins de 200 mètres de dénivélé à vélo, un plateau de favoris relevé. Toutes les conditions étaient réunies pour battre des records en Allemagne. « Jamais je n'aurais pensé faire moins de 7 h 30 », explique le tricolore. Et pourtant. « Chevrotine » a pulvérisé son ancien record de 24 minutes, ne laissant aucune chance à ses adversaires du jour. Son dauphin, le Belge Pieter Heemeryck, a concédé presque 5 minutes sur la ligne d'arrivée. « Un chrono comme cela, je ne sais pas si je pourrais le refaire. Après, je peux encore progresser, le matériel peut évoluer. Mais j'étais là avant tout pour défendre mon titre, et c'est ce que j'ai fait », ajoute le natif de Chalon.

Denis Chevrot a tout de suite été dans le ton de la course. Sortant des 3,8 km de natation dans le top 5, le triathlète a viré en tête dès la première transition, avec l'Allemand Jan Frodeno sur ses talons. Un peu moins fort à vélo que certains de ses adversaires, le pensionnaire de Rougemont Beaune Tri-



Denis Chevrot conserve son titre de champion d'Europe. Photo fournie par D.C. / Hoka

athlon a entamé le marathon à la 6e position. Malgré 3'30 de retard sur la tête, il arrive à dépasser un à un ses concurrents, et signe tout simplement le meilleur temps jamais réalisé sur un marathon pour boucler un Ironman (2h31'39). « Je sais que mes adversaires me redoutent de plus en plus en course à pied. Mais pour gagner, il faut être complet et surtout faire de très bonnes transitions », analyse le double champion d'Europe.

Un fin de saison qui promet

Chevrot se laisse un mois de récupération avant d'enchaîner

dès juillet à l'YOTTA XP à Vichy, avec 5 boucles de natation et course à pied, et l'absence de vélo. Il se déplacera ensuite à Singapour pour une autre compétition, avant le grand rendez-vous des championnats du Monde. La finale du circuit est programmée le 10 septembre, à Nice. « J'ai trois grands objectifs cette saison. Conserver mon titre à Hambourg, ce qui est fait. Performer aux Mondiaux de Nice. Et clôturer l'année avec un autre Ironman, je ne sais pas encore lequel », confie-t-il. Avec sa forme actuelle, les prochains mois seront prometteurs pour Chevrot.

Louis CHEVALIER

L'Ironman d'Hambourg endeuillé

Alors que l'épreuve battait son plein, un dramatique accident est survenu sur l'Ironman allemand. Un motard et son cameraman ont percuté de plein fouet un triathlète à vélo. Le pilote de la moto est décédé sur place malgré les premiers secours. Le sportif a été transporté à l'hôpital dans un état grave, sans que ses jours soient en danger, selon la police locale. Le cameraman a lui été légèrement blessé. « J'étais à 100 mètres du drame quand cela s'est produit. Malgré une très belle course au niveau sportif, cet accident terrible vient tout gâcher », reconnaît Denis Chevrot, avant d'ajouter : « Je n'ai pas eu envie de célébrer ma victoire dans une telle situation. »

LE JOURNAL DE SAONE ET
LOIRE

09.06.2023

EXEMPLAIRES : 44K

LIRE

Midi Libre



Hugo Tormento frappe déjà un énorme coup en Suède

SWIMRUN Ils ont de nouveau prouvé qu'ils étaient les meilleurs. Déjà vainqueurs des sept précédentes courses du circuit mondial, Hugo Tormento et son partenaire Max Andersson ont remporté, le week-end dernier, à Stockholm, la première étape des Ötillö World Series. Une entame idéale pour le champion du monde 2022 et recordman de l'épreuve. « C'était une journée incroyable [...] Nous sommes vraiment contents de la manière et du résultat. Cette victoire va nous donner de la confiance pour la suite », s'est réjoui l'athlète montpelliérain. À commencer par la Yotta XP, le plus gros événement de la discipline en France, les 22 et 23 juillet, avant une étape de Coupe du Monde à Göteborg et les championnats du monde, au début du mois de septembre. *Credit photo : Ötillö Uto – Pierre Mangez*

MIDI LIBRE

24.06.2023

EXEMPLAIRES : 83K

LIRE



Swimrun – Résultats de Côte Vermeille et Uto



La saison Swimrun bat elle-aussi son plein, avec une étape du circuit Otillo à Uto, et l'épreuve française disputée sur la Côte Vermeille.

L'archipel de Stockholm accueillait ce samedi 17 juin la première étape du circuit mondial à Uto. Le Français **Hugo Tormento**, accompagné de son partenaire **Max Andersson**, ont de nouveau prouvé aujourd'hui qu'ils étaient les meilleurs, après leur grand Chelem de 2022, en l'emportant en 3h25, nouveau temps record, pour venir à bout des 32,7 km dont 27,4 Km de trail et 5,3 de natation.



Hugo Tormento : « Journée incroyable, d'autant plus incroyable que tous les deux nous avons eu un hiver assez compliqué en termes d'organisation, pour ma part avec la prise de nouvelles fonctions professionnelles qui ont ralenti mes entraînements. Max a attrapé le Covid, donc nous n'avons pas du tout eu l'hiver prévu et imaginé. Nous n'étions pas les plus confiants il y a de ça un mois, mais ces dernières semaines ont été très prolifiques, nous avons bien travaillé. Nous avions envisagé tous les scénarii possibles et avons affiné notre stratégie. Mais finalement, nous avons vite pris le lead de la course, c'était surprenant, mais nous étions confiants, bien en jambes, avec uen bonne gestion de l'énergie. Nous étions un peu sur la réserve depuis le Grand Chelem de l'année dernière, mais cette journée nous a redonné confiance et motivation et nous sommes sereins pour les prochaines étapes, pour aller chercher un nouveau temps fort sur ces championnats. Il y a beaucoup de concurrence et un très beau plateau, nous sommes faits taquiner un peu au début, mais cela nous a poussés dans nos retranchements et notre tactique d'être en tête dès le début les a perturbés et a payé. La partie technique sur le trail a été notre plus grosse force aujourd'hui, en natation nous avons fait la différence, ils n'avaient plus la capacité de nous suivre. Nous sommes vraiment contents de la manière et du résultat et en confiance pour la suite. Nous partons en effet dans trois semaines pour les Etats-Unis à Portland pour un événement de Swimrun sur un nouveau circuit qui est en train de se monter. Nous enchaînerons sur le plus gros événement de l'année en France, la Yotta XP à Vichy les 22 et 23 juillet, puis une étape de la coupe du monde à Göteborg et enfin les championnats du monde Ötillö début septembre. » A noter aussi que deux autres duos français complètent le podium masculin (avec Alexis Charrier FRA & William Even en 2e position, et Matthieu Poullain FRA & Alexis Kardes en 3e) !

Plus de 1100 coureurs sur la Côte vermeille

Le **Swimrun Côte Vermeille**, dont il s'agissait de la 8e édition, a pour sa part été fidèle à son ADN à la fois inclusive, populaire, éco-responsable et respectueux de tous les écosystèmes traversés. Les cinq courses au programme ont donné lieu à une sacrée bataille sportive, notamment dans l'épreuve phare, l'ULTRA Ötillö by Head (63 km, 2 500 mètres de dénivelé positif). L'enjeu était de taille : étant labelisé Ötillö Swimrun Merit Race, elle permettait aux trois premiers duos de se qualifier pour les championnats du monde qui auront lieu en septembre prochain en Suède, là où le concept du Swimrun a été inventé. Une belle récompense pour les Français David Pesquet (originaire de Collioure) et Benjamin Dupain (originaire de Saint-Etienne), les grands gagnants de cet incroyable défi !



TRIMAG

19.06.2023

AUDIENCE : 30,2K V/M

LIRE



NEWSLETTER MADAME
FIGARO

21.07.2023

EXEMPLAIRES : N/C



NEWSLETTER MADAME
FIGARO

22.07.2023

EXEMPLAIRES : N/C

LA MONTAGNE

60 ans du lac d'Allier

La surveillance et l'entretien du plan d'eau de Vichy, une affaire de (haut) niveau



Loïc Dubost, directeur du CTM et Eric Dubusset (barbe blanche), directeur du service plan d'eau, sur le barrage du lac d'Allier, à Vichy. © François-Xavier GUTTON

LA MONTAGNE.FR

25.07.2023

AUDIENCE : 7M V/M

LIRE

LA MONTAGNE

Aquathlon

Rencontre avec Roger Mosnier, un bénévole qui n'a pas ménagé ses efforts pour la Yotta à Vichy



Jézabel (Membre de l'organisation), Michel Marcenac (Président de l'Amicale des bénévoles de Lyon) et Roger Mosnier (Bénévole). © Agence VICHY

La deuxième édition de la Yotta a eu lieu samedi 22 et dimanche 23 juillet à Vichy. Près de 670 athlètes ont participé à cette épreuve internationale, qui allie natation et course à pied. Alors, pour que tout se passe bien, une " armée de bénévoles " était présente. Parmi eux, on retrouve Roger Mosnier, un habitant du bassin vichyssois. Rencontre.

LA MONTAGNE.FR

25.07.2023

AUDIENCE : 7M V/M

LIRE

LA MONTAGNE

ENTRETIEN ■ La surveillance du lac de Vichy est confiée à une équipe aux missions et aux contraintes spécifiques

Sur le pont pour veiller sur le plan d'eau

Soixante ans tout pile après sa création, le plan d'eau de Vichy se fait plus rayonnant que jamais. Ce qui doit beaucoup au travail d'une équipe spécifique, dont la mission est parfois complexe.

Pierre Geraudie
pierre.geraudie@centrefrance.com

Veiller sur le lac d'Allier ? C'est là une affaire... de haut niveau. Lequel, en l'espèce, doit en moyenne se situer sur le plan d'eau à la cote NGF (pour Nivellement général de la France) de 251,55. Soit 251 mètres au-dessus de la surface de la mer, dont le niveau zéro se situe à Marseille. Et pour les équipes chargées de veiller sur le lac, tout doit donc tourner autour de ce chiffre.

« Il faut effectivement qu'on garde cette cote constante, même s'il peut y avoir des variations de quelques centimètres. C'est un travail délicat », précisent Loïc Dubost et Éric Dubusset, respectivement directeur du Centre technique municipal (CTM) et responsable du service plan d'eau au sein de ce même CTM.

Un regard attentif sur le niveau de l'eau... et sur la météo

Une ligne à maintenir à niveau, donc, en premier lieu pour assurer une bonne prise d'eau aux stations de pompage situées à la Croix Saint-Martin, côté Vichy, et rue Decloître côté Bellerive. « On travaille d'ailleurs beaucoup avec les services des eaux », relèvent les techni-



EXPERTS. Eric Dubusset et Loïc Dubost (de g. à d.), deux hommes qui ont pour mission de maintenir le lac d'Allier à bon niveau, et de le rendre praticable pour les activités ludiques et sportives. PHOTOS FRANÇOIS-XAVIER GUTTON

ciens, qui ont un autre allié incontournable dans leur mission quotidienne : le très officiel site Vigicrues, qui permet de connaître en temps réel l'état des cours d'eau et affluents. Parmi eux, la Sioule, le Sichon ou encore le Jolan, qui nourrissent directement ou indirectement l'Allier. « On suit beaucoup le débit de ces rivières, pour surveiller le niveau de l'eau et son débit. On a notamment des capteurs à Saint-Yorre. Et si on voit qu'il y a beaucoup d'eau, alors on peut baisser une ou plusieurs vannes sur le barrage ».

Un mouvement de levier

désormais totalement informatisé, réalisé dans une salle de contrôle située sous le pont, et auquel les agents ont notamment recours lorsque la météo se fait capricieuse et la pluie abondante. « Même si de la pluie sur Vichy ne va pas forcément avoir d'impact direct. Ce qu'on regarde surtout avec la météo, c'est s'il y a des précipitations en amont, en Montagne bourbonnaise ou du côté d'Issoire, plus loin sur l'Allier », précise Eric Dubusset. Qui se souvient bien de cette fin d'année 2003 où les eaux de l'Allier étaient devenues incontrôlables (lire ci-des-

sous). « Le niveau de l'eau était le même des deux côtés du barrage. Le débit avait atteint les 1.680 m³/seconde ».

Une situation d'urgence, face auxquelles les équipes de surveillance du plan d'eau, qui sont d'astreinte jour et nuit, peuvent activer un dispositif spécifique, incluant les services municipaux mais aussi ceux de l'État. Un barragiste, qui a un logement de fonction à côté du pont barrage, peut aussi être mobilisé.

Préparer le terrain aux sportifs

Mais en cette fin de

juillet 2023, c'est vers une autre mission, non moins importante, que se tournent les six techniciens du service plan d'eau : l'organisation des nombreuses compétitions sportives qui animent le lac. Comme la Yotta XP, le week-end dernier, ou l'Ironman, en août. Sans compter toutes les compétitions d'aviron qui se déroulent à l'année. « Là, on a pour mission d'installer les tremplins et les lignes de séparation », confie Loïc Dubost. Qui a aussi dû missionner ses équipes, depuis le printemps, sur le ramassage de ces plantes aquatiques (et

non des algues) souvent visibles à la surface, et potentiellement gênantes, notamment, pour l'organisation de manifestations sportives.

Alors, à la barre de leur faucardeur ou de leur barge, les techniciens s'affairent régulièrement à écumer la surface de l'eau. Ce qui relève parfois de l'aventure. « Des fois, on a carrément des troncs d'arbres, des souches très lourdes. Alors on n'a pas le choix, on les attrape avec un treuil et on les tronçonne sur l'eau ». Une tâche délicate, qui demande patience et maîtrise. De haut niveau, bien sûr. ■

LA MONTAGNE

30.07.2023

EXEMPLAIRES : 136K

LIRE

A photograph of a crowd of spectators at an outdoor triathlon event. The crowd is diverse in age, with many children and young adults. Many people have their arms raised in excitement. In the background, there are green trees and several tall, dark banners with white text, including 'VOTTA' and 'XP'. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, containing the text 'RESEAUX SOCIAUX'. Below the box, a red and black patterned barrier is visible, with 'VICHY' and 'SPORT' repeated on it. The foreground shows a red running track with white dashed lines.

RESEAUX SOCIAUX



RMC RUNNING

22.07.2023

FOLLOWERS : 2 803



RMC RUNNING

22.07.2023

FOLLOWERS : 2 803



thereal_teamwatts · 15min

...



**CE WEEK-END NOTRE @kevin.pfs
A ÉTÉ INVITE PAR @agence_asp**



A PARTICIPÉ À LA @yotta_xp

Ajouter à votre story >

THE REAL TEAM WATTS

24.07.2023

FOLLOWERS : 1 162



THE REAL TEAM WATTS

24.07.2023

FOLLOWERS : 1 162



THE REAL TEAM WATTS

24.07.2023

FOLLOWERS : 1 162

Team Watts

Journal_TeamWatts

Team Watts

YOTTA^{XP}S

RÉSULTATS : NOTRE KEVIN A RÉUSSI À GÉRER 3 BOUCLES À PIED AVANT DE SE FAIRE RATTRAPER PAR LE CHRONO AVANT L'ULTIME BOUCLE DE CAP 🏁🕒

Manche	Rang	Cat.	Nat.	Trans.	Course	Temps	Écart
Manche 1: Kilo	35. Hommes	26. Senior M	8:59	0:51	15:05	24:55	+4:01
Manche 2: Mega	47. Hommes	34. Senior M	9:09	0:52	15:27	25:22	+4:28
Manche 3: Giga	66. Hommes	45. Senior M	9:33	0:52	15:16	25:41	+4:59
Manche 4: Tera	76. Hommes	49. Senior M	9:26	0:50	14:50	25:06	+4:34

Ajouter à votre story >

@agence_asp

@kevin.pfs

@yotta_xp

@villedevichy

@yotta

THE REAL TEAM WATTS

24.07.2023

FOLLOWERS : 1 162



THE REAL TEAM WATTS

24.07.2023

FOLLOWERS : 1 162